POLIROM

Daniel Reid

GHID COMPLET DE MEDICINĂ CHINEZĂ

De la un regim de viață sănătos la prevenirea şi tratarea bolilor

Scanned with OKEN Scanner

DANIEL REID este autorul mai multor cărţi despre medicina tradiţională chineză. A studiat timp de mai bine de 20 de ani bioterapia, acupunctura, masajul, qi gong-ul, meditaţia şi artele marţiale sub îndrumarea maeştrilor chinezi din Taiwan. A mai publicat: *Chinese Herbal Medicine* (1993), *Guarding the Three Treasures: Chinese Way to Health* (1995), *Handbook of Chinese Healing Herbs* (1995), *Shambhala Guide to Traditional Chinese Medicine* (1996), *A Complete Guide to Chi Gung* (2000), *Tao of Detox* (2003), *The Art and Alchemy of Chinese Tea. Singing Dragon* (2012) şi *The Essence of Chi Gung: A Handbook of Basic Forms for Daily Practice* (2012). La Editura Polirom au apărut: *Qi gong. Manual de iniţiere* (2005) şi *Tao pentru sănătate, sex şi longevitate. O abordare practică a Căii străvechi* (2006).

Contribuţia traducătoarelor:
Iustina Cojocaru: prefaţă, introducere, capitolele 1-13
Ioana Panţir: capitolele 14-26, anexe

Daniel Reid, *The Complete Book of Chinese Health and Healing. Guarding the Three Treasures*

© 1989 by Daniel Reid
All rights reserved
First published in the English language by Simon & Schuster UK Ltd, England
© 2014 by Editura POLIROM, pentru ediţia în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea prin orice mijloace şi sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Foto copertă: © Anna Berkut/Depositphotos.com, © NataliGlado/Depositphotos.com

Ilustraţii de Dexter Chou și Jony Huang

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

REID, DANIEL
Ghid complet de medicină chineză: de la un regim de viaţă sănătos la prevenirea şi tratarea bolilor / Daniel Reid; trad. din lb. eng. de Iustina Cojocaru şi Ioana Panţir. – Iaşi: Polirom, 2014

Bibliogr.
Index

ISBN: 978-973-46-3949-6

I. Cojocaru, Iustina (trad.)
II. Panţir, Ioana (trad.)

615.322(510)
615.8(510)

Printed in ROMANIA

Scanned with OKEN Scanner

GHID COMPLET DE MEDICINĂ CHINEZĂ

De la un regim de viață sănătos la prevenirea și tratarea bolilor

Traducere de Iustina Cojocaru și Ioana Panțir

Scanned with OKEN Scanner

Cuprins

Prefaţă 9
Mulţumiri 11

Introducere. Cele Trei Comori 13

Partea I
Rădăcinile : bazele teoretice

Capitolul 1. Unica sursă 23
Capitolul 2. Cei doi poli 30
Capitolul 3. Cele Trei Forţe 39
Capitolul 4. Cele Patru Fundamente 43
Capitolul 5. Cele Cinci Energii 50
Capitolul 6. Cele Şase Rele 64
Capitolul 7. Cele Şapte Emoţii 71
Capitolul 8. Cei Opt Indicatori 77

Partea a II-a
Ramurile : Esenţa, Energia şi Spiritul

Capitolul 9. Esenţa : hrana 89
Capitolul 10. Esenţa : diete şi suplimente alimentare 113
Capitolul 11. Cum să vă protejaţi esenţa 129
Capitolul 12. Energia : umană şi artificială 135
Capitolul 13. Qi gong-ul : capacitatea de a controla energia 150
Capitolul 14. Medicina energetică 222
Capitolul 15. Spiritul 229
Capitolul 16. Meditaţia 235

Partea a III-a
Roadele : sănătatea şi longevitatea

Capitolul 17. Imunitatea 265
Capitolul 18. Vitalitatea 283
Capitolul 19. Claritatea 287
Capitolul 20. Stăpânirea de sine 291
Capitolul 21. Longevitatea 295

Scanned with OKEN Scanner

Partea a IV-a
Noii hibrizi : grefarea Orientului cu Occidentul

Capitolul 22. Noua Medicină 305
Capitolul 23. Noua Alchimie 317

Partea a V-a
Reţete preţioase : culegerea roadelor din copacul sănătăţii

Capitolul 24. Plante medicinale tonice şi reţete 337
Capitolul 25. Reţete alimentare cu efecte terapeutice 350
Capitolul 26. Remedii remarcabile 361

Anexe

Anexa A. Centre şi şcoli de taoism, maeştri de medicină tradiţională 381
Anexa B. Alte surse de suplimente 384
Anexa C. Lecturi recomandate 388

Index 391

Scanned with OKEN Scanner

Pentru Chou Tung

Scanned with OKEN Scanner

Prefaţă

Aceasta este cea de-a doua carte pe care am scris-o despre sistemele taoiste tradiţionale concepute pentru a cultiva sănătatea, vitalitatea şi conştiinţa spirituală ale fiinţei umane. Deşi ambele volume analizează toate cele trei faţete ale celor „Trei Comori" ale existenţei umane – esenţa, energia şi spiritul –, *Tao pentru sănătate, sex şi longevitate. O abordare practică a Căii străvechi** (pe care de aici încolo o voi numi *Tao pentru SS&L*) abordează în principal factorii fizici şi biochimici ai esenţei, în timp ce *Ghidul complet de medicină chineză. De la un regim de viaţă sănătos la prevenirea şi tratarea bolilor* se concentrează mai mult asupra formelor de manifestare dinamice şi funcţionale ale energiei. Pentru a evita repetarea, informaţiile şi ideile discutate în detaliu în *Tao pentru SS&L* sunt amintite doar pe scurt în acest volum. Prin urmare, cititorii care doresc să studieze şi să practice întregul sistem ar trebui să citească ambele cărţi, deşi nu este neapărat nevoie să o facă în ordinea în care au fost scrise. Împreună, ele tratează detaliat cele două componente ale materiei, esenţa şi energia, ce reprezintă pilonii de bază ai practicii. Sper că experienţa pe care am dobândit-o eu însumi printr-o practică susţinută este suficient de vastă încât să pot scrie, în cele din urmă, al treilea volum, care se va ocupa de spiritul ştiinţei metafizice taoiste sau „alchimia". Acest spirit încolţeşte din sămânţa propriei noastre inspiraţii originare de a cultiva Tao, este hrănit de esenţa şi energia furnizate de exerciţiile de bază pe care le vom practica şi, în final, îşi va îndrepta prinosul roadelor spre „Cer", pornind din seva extrasă de rădăcinile lui din „Pământ", la fel ca lotusul care se înalţă spre cer, dar ale cărui rădăcini sunt înfipte adânc în apele mâloase şi fertile.

Ştiinţa şi filosofia occidentale adoptă o perspectivă dualistă asupra unor elemente opuse evidente cum sunt corpul şi mintea, Cerul şi Pământul, sacrul şi profanul, ştiinţificul şi spiritualul, magicul şi mundanul şi, în acest fel, le separă în domenii care se exclud reciproc. Taoiştii înţeleg şi tratează forţele şi fenomenele opuse ca pe nişte aspecte complementare ale aceleiaşi polarităţi de bază care se manifestă în întregul univers şi este cunoscută sub numele de „Marele Principiu Yin-Yang". Acesta este motivul pentru care nu există graniţe fixe, în tradiţia taoistă, între ştiinţă şi filosofie, între lumea materială şi cea spirituală, între yin şi yang. Pe lângă percepţia formelor şi forţelor opuse în termenii unei polarităţi complementare, şi nu ai unei dualităţi antagonice, taoiştii consideră că elementele opuse ale unei polarităţi sunt interschimbabile şi interdependente. Echilibrul dinamic, armonia funcţională şi transformările ciclice ale acestor forme şi forţe esenţiale reprezintă mecanismul în virtutea căruia lumea continuă să existe. Ele sunt în acelaşi timp fundamentul „alchimiei interne" care stă la baza qi gong-ului, meditaţiei, fitoterapiei, practicii yoga sexuale şi altor practici taoiste.

Pe măsură ce progresele înregistrate în domeniul transporturilor şi în cel al comunicaţiilor înlătură graniţele impuse de timp şi spaţiu, care altădată divizau omenirea în enclave, graniţele culturale şi filosofice care separă Orientul de Occident sunt treptat şterse şi ele, în ciuda încrâncenării cu care se opun ultratradiţionaliştii din ambele tabere. Nicăieri nu cad zidurile de separare mai repede decât în domeniul sănătăţii umane, având în vedere faptul tot mai evident că artele tradiţionale de vindecare practicate în lumea orientală şi tehnologia medicală occidentală modernă sunt ramuri complementare care se dezvoltă din acelaşi trunchi, precum şi faptul că împreună asigură o imagine mult mai completă a sănătăţii omului şi oferă terapii mult mai eficiente pentru tratarea unor boli decât ar putea oferi fiecare dintre ele în parte.

Boala şi îmbătrânirea nu cunosc graniţe, aşa cum nu cunosc graniţe nici terapiile folosite pentru a le trata. Ceea ce contează în medicină este să fie utilă în practică, şi nu să corespundă teoretic unor concepte condiţionate din punct de vedere cultural. În lumina actualei crize a sănătăţii care

---

* Traducere de Cristina Popa, Editura Polirom, Iaşi, 2006.

Scanned with OKEN Scanner

începe să cuprindă întreaga lume, medicii şi pacienţii au nevoie de orice ajutor, indiferent dacă acesta vine din lumea ştiinţei sau a filosofiei, din vremuri străvechi sau din timpurile moderne, din China sau din America.

Această carte prezintă abordarea taoistă tradiţională a sănătăţii fiinţei umane în termenii propriei sale filosofii clasice, precum şi cele mai recente descoperiri ale ştiinţei medicale occidentale moderne. La fel ca în *Tao pentru SS&L*, cercetarea s-a bazat pe surse chinezeşti şi occidentale verificate, iar programele şi exerciţiile recomandate se bazează în egală măsură pe propria mea experienţă şi pe cercetarea de specialitate. Exceptând situaţiile indicate, traducerile sunt interpretările mele ale textelor chinezeşti originale.

Ghidul complet de medicină chineză a fost inspirat de feedbackul plin de entuziasm primit la volumul care l-a precedat şi a fost conceput cu speranţa că îi va impulsiona pe cititori să se angajeze pe „Calea Esenţială" care conduce la dobândirea sănătăţii, longevităţii şi înălţării spirituale.

Vă doresc multă sănătate!

Daniel P. Reid

Râul Ping, Chiang Mai, Thailanda
Noiembrie 1992

Scanned with OKEN Scanner

Mulţumiri

Le mulţumesc lui Dexter Chou şi Jony Huang pentru ilustraţiile care însoţesc textul cărţii ; lui Ma Jun pentru ilustraţia copertei originale ; dlui Chou Yun-yu, care a asigurat caligrafia chinezească ; Maestrului Luo Teh-hsiou pentru cuvântările lui pline de inspiraţie despre Tao ; şi lui Ingrid von Essen pentru opera ei desăvârşită de editare.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Introducere

Cele Trei Comori

> Corpul este templul vieţii. Energia este forţa vieţii. Spiritul guvernează viaţa. Dacă unul dintre ele intră în dezechilibru, toate trei au de suferit. Când spiritul preia comanda, corpul îl urmează în mod firesc, iar din această ordonare vor avea de câştigat toate cele Trei Comori. Când corpul este cel care conduce, spiritul i se supune, dar acest lucru dăunează tuturor celor Trei Comori.
>
> *Wenzi* (secolul I î.Hr.)

Toate fiinţele umane se nasc înzestrate cu cele Trei Comori ale vieţii, datorită cărora existăm, funcţionăm şi gândim. Aceste comori compun moştenirea noastră naturală intrinsecă, iar măsura în care le protejăm şi le păstrăm determină starea noastră de sănătate şi longevitatea. Cei care risipesc sau abuzează de preţioasele Comori ale vieţii vor suferi de boli cronice şi vor muri prematur, în timp ce aceia care le cultivă şi le păstrează se vor bucura de bogatele daruri ale sănătăţii şi longevităţii.

Tradiţia taoistă a Chinei păstrează cea mai veche consemnare din istoria omenirii despre cercetarea ştiinţifică, datând de mai bine de 5.000 de ani. Încă din vremuri străvechi, preocuparea pentru sănătate şi longevitate s-a numărat printre principalele domenii de interes ale adepţilor doctrinei taoiste, care considerau organismul uman un microcosmos al universului, întregit cu propriul lui „Cer" şi „Pământ", „climă" şi „anotimpuri", transformări ciclice şi interacţiune naturală cu energiile universale.

În concepţia taoistă, cele Trei Comori de care depinde viaţa sunt esenţa (*jing*), energia (*qi*) şi spiritul (*shen*). Esenţa se referă la corpul fizic, materializat prin sânge şi carne, inclusiv elementele sale fizice constitutive de bază, în mod special fluidele esenţiale, aşa cum sunt hormonii, enzimele şi neurotransmiţătorii. Energia este forţa primordială a vieţii care pătrunde în fiecare celulă şi ţesut din corpul viu şi îi activează funcţiile vitale. Spiritul înglobează toate aspectele minţii, atât umane, cât şi primordiale, inclusiv conştiinţa şi cogniţia, gândirea şi simţirea, voinţa şi intenţia. Împreună, cele Trei Comori (*san bao*), cunoscute şi sub numele de cele Trei Minuni (*san qi*), funcţionează ca o unitate organică unică.

În terminologia taoistă, fiecare dintre cele Trei Comori are două aspecte fundamentale : „prenatală" (*hsien-tien*) şi „postnatală" (*hou-tien*) sau primordială şi temporală. Aspectele prenatale sunt trăsăturile pure care precedă naşterea şi pătrund în embrionul fertilizat în momentul concepţiei. Aspectele postnatale sunt manifestări temporale care se dezvoltă după naştere, începând cu momentul când cordonul ombilical este tăiat şi nou-născutul trage adânc în piept prima gură de aer. Privite din perspectiva prenatală, cele Trei Comori sunt o unitate lipsită de formă, indivizibilă, dar după naştere ele se separă şi îmbracă

aspectele lor temporale specifice, devenind în acest fel vulnerabile în faţa erodării şi degradării. Unul dintre scopurile esenţiale ale alchimiei taoiste este să refacă unitatea prenatală şi puritatea primordială a esenţei, energiei şi spiritului cu scopul de a împiedica apariţia bolii şi a degenerării la care este supus organismul uman postnatal, de a întârzia procesul de îmbătrânire şi de a prelungi viaţa.

Nu este niciun mister în privinţa alchimiei taoiste. Este vorba efectiv de a învăţa cum să ne folosim mintea pentru a stăpâni energia şi, astfel, să reglăm transformările biochimice esenţiale şi funcţiile organelor vitale din organism. Cele mai multe persoane le permit în mod pasiv unor stimuli ambientali, emoţionali şi fizici să le conducă esenţa şi energia; taoiştii îşi folosesc în mod activ mintea pentru a-şi stăpâni energia, iar energia pentru a-şi controla esenţa. Odată recâştigat accesul la forţele primordiale latente ale minţii noastre, putem să învăţăm cum să folosim puterea „minţii asupra materiei" pentru a ne proteja sănătatea şi longevitatea.

Alchimia taoistă inversează procesul de erodare constantă şi debilitantă a esenţei, energiei şi spiritului cauzat de viaţa obişnuită din lumea materială şi îl transformă într-un proces acumulativ care conservă cele Trei Comori şi prelungeşte durata de viaţă. Acesta este un proces pe care oricine îl poate învăţa şi practica, însă el necesită o minimă cunoaştere a principiilor universale care guvernează existenţa umană şi mediul ei ambiental natural. Singurele aptitudini necesare pentru a deveni adept taoist sunt voinţa şi disciplina pentru a ne stăpâni pe deplin propria energie, pentru a ne controla propriul organism şi pentru a ne asuma responsabilitatea propriei existenţe. Restul este doar o problemă de metodă.

Esenţa

Esenţa se referă la substanţele cele mai rafinate care alcătuiesc organismul uman, materia esenţială a existenţei corporale. Tradusă şi prin termenul „vitalitate", esenţa este o formă de energie potenţială, la fel ca lichidul dintr-o baterie, din care corpul îşi trage energia de care are nevoie. Din perspectiva aspectului prenatal, esenţa este forţa creativă primară a cosmosului, impulsul universal de a procrea şi a perpetua. Fiecare individ este înzestrat cu o cotă fixă din această esenţă prenatală care se naşte din contopirea spermei şi ovulului provenind de la tată şi de la mamă. După naştere, pe măsură ce corpul se dezvoltă, această esenţă primară este stocată în ceea ce chinezii numesc „glandele renale" (cortexul suprarenal), precum şi în secreţiile sexuale şi organele de reproducere femeieşti şi bărbăteşti. Ea este transmisă mai departe următoarei generaţii prin reproducere sexuală şi, de aceea, este considerată nemuritoare şi capabilă de autoperpetuare.

Esenţa postnatală este rafinată şi sintetizată din substanţele nutritive extrase din alimente şi apă şi este stocată în principal în ficat, sânge şi măduva spinării. Ea se regăseşte sub forma unor fluide foarte pure şi puternice, cum sunt hormonii, enzimele, neurotransmiţătorii, lichidul cerebrospinal, limfa, plasma din sânge şi alte esenţe biochimice. Ea se manifestă prin genul şi sexualitatea fiecărui individ, asigură rezistenţă, vitalitate şi imunitate şi se epuizează cel mai uşor la bărbaţi prin pierderea excesivă de fluid seminal, la femei prin menstruaţie şi la ambele genuri prin stres cronic, malnutriţie şi îmbolnăvire. Esenţa postnatală îşi are sediul în sacrum şi este strâns asociată cu funcţiile sexuală şi digestivă.

Scanned with OKEN Scanner

Energia

Energia este forţa vitală care activează fiecare funcţie, motorul care generează fiecare proces din corpul omenesc, în mod voluntar, precum şi involuntar. Ea este similară curentului electric care circulă printr-un calculator : în lipsa lui, niciuna dintre funcţii nu este operaţională. Sub aspectul său prenatal, energia este forţa primordială care străbate întregul univers, unde se manifestă sub formă de căldură, lumină, mişcare şi alte energii universale. Energia postnatală se manifestă în fiinţele umane prin diverse energii asociate cu sistemele organelor majore şi sub forma căldurii, respiraţiei, pulsului şi a altor forme de bioenergie din corpul uman. Energia postnatală este polară şi electromagnetică şi se caracterizează printr-o activitate şi transformare permanente.

Fiinţele umane îşi extrag energia prenatală primară din două surse. Una dintre ele provine din transformarea esenţei prenatale stocate în cortexul suprarenal şi în glandele sexuale. Aceasta este numită *yuan-qi* („energia primordială") şi fiecare individ se naşte cu o anumită cantitate, limitată. A converti esenţa prenatală glandulară în energie primară necesită o formă avansată de alchimie taoistă, cunoscută sub numele de *nei-gong* („activitate internă"). Cealaltă sursă de energie prenatală este numită *tien* („Cerul") şi se referă la cer şi cosmosul de dincolo de el. Energiile cosmice din cer pătrund în organism prin creştet, în timp ce lumina este asimilată prin piele şi ochi.

Sursa energiei postnatale este denumită *di* („Pământul") şi se referă la hrană, apă, plante şi alte suplimente fizice, precum şi la aer. Elementele nutritive sunt digerate pentru a se extrage substanţe nutritive vitale pentru organism, pe care acesta le transformă apoi în energie. Energia din aer este absorbită prin plămâni şi poate fi cultivată practicând un exerciţiu de respiraţie taoist simplu, denumit qi gong („lucrul cu energia"). Când energia aerului din plămâni se amestecă în sânge cu energia Pământului din sistemul digestiv, ia naştere ceea ce este cunoscut drept „Adevărata Energie Umană", forţa fundamentală a existenţei umane temporale.

Energia umană îşi are sediul în piept şi este strâns legată de respiraţie şi circulaţia sângelui, de inimă şi plămâni. Tratatele medicale taoiste menţionează că „energia conduce sângele", ceea ce înseamnă că sângele curge prin corpul uman în direcţia în care se îndreaptă energia, iar circulaţia sângelui poate, prin urmare, să fie controlată prin reglarea respiraţiei. Acesta este un principiu fundamental al practicării qi gong-ului.

Spiritul

Spiritul se referă la mintea umană şi la toate aspectele şi funcţiile ei diverse. Spiritul prenatal este „mintea primordială Tao", sufletul nemuritor, lumina iniţială a conştiinţei. El este scânteia eternă a conştiinţei, care „nu se naşte şi nici nu moare". Este imaterial, luminos şi îşi are sediul în inimă.

Spiritul postnatal se manifestă prin gândire şi conştientizare senzorială, psihic şi personalitate, ego şi conceptul de sine. Deşi mintea primordială Tao este deschisă, nediferenţiată, nondualistă şi absolut imperturbabilă, manifestarea ei efemeră în mintea umană este închisă, preferenţială, dualistă şi în permanenţă neliniştită. Mintea umană postnatală îşi are sediul în cap şi se exprimă prin funcţiile cerebrale ale creierului.

Scanned with OKEN Scanner

Fiecare fiinţă umană deţine mintea primordială Tao în inima sa, dar puţini sunt conştienţi de acest lucru. Din cauza aparenţelor înşelătoare pe care mintea umană le generează pornind de la percepţiile senzoriale şi reacţiile emoţionale contradictorii, cei mai mulţi oameni nu reuşesc să-şi vadă lumina propriului spirit primordial decât în momentul morţii, când fiecare poate zări o licărire din această lumină. Stadiile mai elevate ale alchimiei ezoterice şi ale meditaţiei taoiste ne învaţă cum să ne controlăm simţurile, să ne domolim emoţiile şi să ne echilibrăm energiile, astfel încât să putem privi împăcaţi cu noi înşine lumea noastră lăuntrică, dincolo de mintea umană, pentru a reinstaura conştientizarea minţii primordiale Tao. Această conştientizare ne întăreşte existenţa şi, totodată, ne pregăteşte pentru moarte. Întrucât spiritul primordial este unicul aspect al minţii care „nu se naşte şi nici nu moare", aceia care ştiu despre existenţa sa nu se tem de moarte, iar această cunoaştere le dă libertate totală şi stăpânire de sine în viaţă.

Înţeleptul taoist Lu Tung-ping, care a trăit în timpul Dinastiei Tang (618-905 î.Hr.) şi care este încă venerat drept unul dintre marii întemeietori ai filosofiei taoiste, descria cele Trei Comori după cum urmează:

Vitalitatea: În Cer, vitalitatea este Calea Lactee, este lumina soarelui, lunii şi stelelor, este ploaie şi rouă, lapoviţă şi grindină, zăpadă şi îngheţ. Pe Pământ, ea este apă, pâraie, râuri, oceane, izvoare, fântâni, iazuri şi mlaştini. În corpul oamenilor, ea este vitalitate, rădăcina care generează esenţa şi viaţa, forma sub care se manifestă sângele şi carnea.

Energia: În Cer, energia este substanţă şi formă, yin şi yang, mişcarea soarelui, lunii şi stelelor, fazele lunii; ea este nori, burniţă, ceaţă şi umezeală; este esenţa fiinţelor vii, a evoluţiei şi dezvoltării. Pe Pământ, ea este putere, resursă, chintesenţa a miriade de fiinţe, sursa ce impulsionează şuvoaiele de apă să curgă din inima muntelui; este dătătoare de viaţă, dar o şi poate curma, pune viaţa în mişcare şi o pune la păstrare; este trecerea timpului, înflorirea şi declinul, creşterea şi decăderea, germenii ce încolţesc în patul lor de răsaduri. În fiinţele umane, ea este energie, mişcare fizică, activitate, vorbire şi percepţie; este punere în mişcare a corpului, poarta ce se deschide spre moarte şi viaţă.

Spiritul: În Cer, spiritul este axul central, adevăratul diriguitor, motorul silenţios; el este esenţa soarelui, lunii şi stelelor; este vântul ce suflă, tunetul ce răsună; este compasiune şi demnitate; este forţa creaţiei, sursa originii fiinţelor. Pe Pământ, el este capacitate, comuniune, deschidere; este formele pe care le îmbracă miriade de specii, munţi şi ape; este pace şi linişte, sursa trăiniciei; este calm, căldură şi generozitate. În fiinţele umane, el este spiritul, lumina ochilor, gândul; este înţelepciune şi inteligenţă, cunoaştere şi talent înnăscut; este stăpânirea vitalităţii şi energiei, conştiinţei şi înţelegerii; este baza învelişului fizic, fundamentul duratei de viaţă.

Trinitatea

Cele Trei Comori constituie un aspect al trinităţii fundamentale care traversează ca un fir roşu întreaga filosofie şi practicile ezoterice taoiste. Din punct de vedere anatomic, cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului „sălăşluiesc" în sacrum, torace şi creier, unde se manifestă ca fluide, respiraţie sau gândire. Din punct de vedere energetic, cele Trei Comori sunt asociate cu cele trei puncte energetice cunoscute sub numele de „câmpuri ale elixirelor" (*dan-tien*), care sunt puncte focale ale alchimiei ezoterice taoiste. Esenţa

Scanned with OKEN Scanner

se concentrează în Câmpul Elixirului Inferior, localizat în spatele ombilicului şi puţin mai jos de acesta, iar numele care îi este atribuit în alchimie este cel de „apă". Energia care se adună în Câmpul Elixirului Median din piept este asociată cu respiraţia, pulsul şi vorbirea. Identitatea ei alchimică este „focul". Spiritul postnatal este găzduit în Câmpul Elixirului Superior, localizat în spatele punctului aflat la jumătatea distanţei dintre sprâncene şi este asociat cu hipofiza şi glanda pineală şi cu hipotalamusul. În alchimia taoistă, el este cunoscut sub denumirea de „embrion".

Din perspectivă metafizică, cele Trei Comori îşi au originea în cele „Trei Forţe" ale Cerului, Pământului şi Umanităţii. Cerul este sursa din care ia naştere spiritul, iar Pământul este sursa elementelor esenţiale care alcătuiesc corpul uman. Fiinţele umane, care îşi duc existenţa între Cer şi Pământ, reprezintă sursa unei forţe unice cunoscută sub numele de Adevărata Energie Umană, care se contopeşte cu spiritul Cerului şi cu esenţa Pământului pentru a forma corpul uman şi a se manifesta prin mintea umană.

Alchimia

Toate fiinţele umane se nasc debordând de potenţialul deplin al forţelor lor primordiale înnăscute. În decursul unei existenţe obişnuite pe Pământ, solicitările şi perturbările din lumea postnatală temporală secătuiesc treptat esenţa, risipesc energia şi obosesc spiritul, slăbind sănătatea şi grăbind moartea. Cei mai mulţi oameni sunt în mod constant perturbaţi de cerinţele organismului şi de manifestările unui apetit insaţiabil al acestuia pentru mâncare, sex şi distracţie. În loc să-şi preţuiască propriul corp ca pe un „templu al spiritului", ei îl batjocoresc pentru a-şi satisface poftele. Într-adevăr, în ultima vreme, cei mai mulţi semeni se îngrijesc mai mult de maşinile lor decât de propriul organism, sunt mai atenţi cum îşi cheltuiesc banii decât cum îşi cheltuiesc energia şi dedică mai mult timp şi atenţie televizorului decât propriei lor minţi. Ei întinează fluidele esenţiale ale corpului lor cu alimente denaturate şi medicamente toxice, îşi risipesc energia prin stres cronic şi frământare emoţională şi îşi istovesc spiritul cu o multitudine de atracţii şi dorinţe cu care îi ispiteşte viaţa profană. Chiar şi cei care manifestă interes pentru viaţa spirituală de multe ori nu reuşesc să înregistreze un progres semnificativ pur şi simplu pentru că nu înţeleg să facă primul pas major, acela de a face curăţenie în faptele lor la nivelul esenţei şi al energiei. Când esenţa este întinată, iar energia dezechilibrată, spiritul se dezvoltă lipsit de strălucire şi slăbit.

Alchimia taoistă inversează acest proces de secătuire în primul rând prin purificarea şi conservarea esenţei, apoi prin echilibrarea şi conservarea energiei şi, în sfârşit, prin cultivarea şi concentrarea spiritului. Printr-un proces ezoteric alchimic cunoscut drept „Unitatea Triptică", esenţa purificată este transformată în energie, care este după aceea strânsă şi purificată prin centre de energie mai înaltă până când ajunge la creier, unde este din nou transformată pentru a hrăni spiritul. *Clasificarea terapiilor*, un text taoist de medicină scris în urmă cu 2.000 de ani, menţionează: „Spiritul este susţinut de energie, iar energia este obţinută prin transformarea esenţei. Esenţa se transformă în energie, iar energia se transformă în spirit". Când este îndeajuns de limpede, energizată şi revigorată, mintea umană este capabilă să-şi refacă conexiunea de mult pierdută pe care o avea cu propriile forţe primordiale şi în acest fel să-şi reîncarce aspectele postnatale ale celor Trei Comori cu antecedentele lor prenatale. Este ceea ce se cheamă „reîntoarcerea la sursă".

Scanned with OKEN Scanner

Printr-un control atent şi cultivarea plină de răbdare a aspectelor temporale ale esenţei, energiei şi spiritului manifestate în existenţa umană, adeptul alchimiei taoiste reface o legătură directă cu forţa primordială infinită a minţii universale Tao.

Echilibrul şi armonia

Echilibrul şi armonia sunt aspecte fundamentale pentru modul de viaţă taoist. Sănătatea şi longevitatea depind în întregime de menţinerea unui echilibru şi a unei armonii optime între cele Trei Comori, între energiile organelor vitale şi între organismul uman şi mediul său natural.

Dintr-o perspectivă taoistă, boala şi îmbătrânirea sunt cauzate nu atât de o ingerinţă externă, cât de „lăsarea gărzii jos". Germeni, toxine şi unele „energii rele" sunt în permanenţă prezente în mediul nostru ambiental, dar ele pot să capete acces şi să fie nocive doar pentru un organism ale cărui imunitate şi rezistenţă sunt slăbite de neglijenţă şi de un stil de viaţă nesănătos. Sănătatea şi longevitatea sunt susţinute nu de medici şi medicamente, ci de păstrarea cu deosebită grijă a celor Trei Comori ale vieţii, iar primele semne ale oricărei suferinţe sunt un indiciu clar că individul nu a reuşit să menţină un sistem puternic de apărare.

Calea pentru a atinge echilibrul şi armonia este aceea de a trăi în acord, şi nu în conflict cu natura. Principiile universale Tao se manifestă pe Pământ sub forma Mamei Naturi, care urmează indubitabil şi oglindeşte cu cea mai mare claritate tiparele ciclice Tao. De aceea, taoiştii învaţă ce este Calea observând şi imitând natura. Cei care intră în armonie cu natura şi învaţă cum să-i stăpânească forţele prosperă şi trăiesc o viaţă lungă. Cei care nu ţin cont de natură şi încearcă să denatureze menirea forţelor ei pentru a obţine profit şi plăcere se îmbolnăvesc şi mor devreme.

Principiul primordial al naturii este permanenta schimbare şi curgerea neîntreruptă. Aceste schimbări şi mişcări continue nu sunt nici arbitrare, nici haotice. Ele sunt ciclice şi urmează tipare previzibile. Principiile universale yin şi yang, cele Trei Comori, cele Cinci Energii şi alte tipare ciclice se manifestă în întreaga natură, iar prin studierea lor adeptul învaţă cum să se adapteze el însuşi la lumea din jur şi să prospere în cel mai natural mod cu putinţă. Ataşamentul rigid faţă de un comportament dependent, obiecte materiale şi idei se manifestă împotriva principiului Tao şi blochează capacitatea individului de a se adapta la o lume în permanentă schimbare. Flexibilitatea, spontaneitatea şi libertatea deplină de gândire şi acţiune sunt singurele modalităţi de a face faţă cu succes fluxului constant al naturii şi, astfel, de a trăi în deplin acord cu principiul Tao.

Lumea modernă funcţionează ghidându-se după concepţia greşit înţeleasă conform căreia ştiinţa şi tehnologia pot „să cucerească natura" şi astfel să le permită fiinţelor umane să-şi satisfacă fără limite orice capriciu sau fantezie. Am ajuns să tăiem pădurile şi să depopulăm mările, să poluăm aerul pe care îl respirăm şi să otrăvim apa pe care o bem, să ne contaminăm propriul organism cu alimente artificiale şi medicamente de sinteză şi să ne blocăm mintea limitând-o la distracţii ieftine şi concepte nefireşti. Rezultatul efectiv al acestei bătălii dintre natură şi fiinţele umane este un mediu ostil care mai degrabă subminează decât susţine existenţa umană, iar perdanţii sunt în cele din urmă oamenii. Organismul uman este un produs al naturii extrem de evoluat, aşa încât este evident că, dacă ne distrugem propriul habitat natural, ne distrugem în acelaşi timp pe

Scanned with OKEN Scanner

noi înşine şi, oricât de mult ar evolua ştiinţa sau tehnologia, ele nu ne pot salva de la o asemenea autodistrugere. Singura noastră speranţă este să încetăm ostilităţile şi să refacem armonia cu natura, de multă vreme tulburată, acesta fiind modul cum străvechiul principiu Tao poate fi de cel mai mare ajutor lumii moderne. Tao ne pune la dispoziţie tot ceea ce avem nevoie să ştim pentru a trăi în acord cu natura, pentru a beneficia de avantajul trinităţii Cer, Pământ şi Umanitate şi pentru a proteja preţioasele comori ale esenţei, energiei şi spiritului de care depind vieţile noastre.

Din păcate, cei mai mulţi dintre noi îşi petrec întreaga viaţă risipindu-se, fără ca măcar să realizeze că acesta este drumul cel mai rapid spre pieire. După cum spunea înţeleptul Lu Tung-pin:

> Organismul uman este alcătuit în întregime din esenţă, energie şi spirit. Dacă nu îţi preţuieşti esenţa şi o risipeşti în mod nesăbuit, este ca şi cum ai turna apă într-o cană crăpată. În loc să umpli cana, apa se va scurge din ea, până la ultima picătură. Dacă nu îţi preţuieşti energia şi o risipeşti fără să-ţi pese, este ca şi cum ai pune tămâie pe cărbunii încinşi şi ai alimenta focul în continuu. Tămâia va arde până se va transforma în cenuşă. Dacă nu îţi preţuieşti spiritul şi îl risipeşti fără să ţii seama de nimic, este ca şi cum ai aşeza o lampă în bătaia vântului, neprotejată, şi ai lăsa vântul să sufle peste flacără până o stinge.

Tao oferă o alternativă viabilă la comportamentul autodistructiv al „vieţii trăite la intensitate maximă", o cale alternativă care conduce la atingerea potenţialului optim de sănătate şi longevitate, previne apariţia bolii şi îmbătrânirii, cultivă înţelepciunea şi protejează cele Trei Comori. Modul de viaţă taoist nu trebuie neapărat să fie plictisitor sau ascetic; de fapt, taoiştii se bucură de obicei mult mai mult de ceea ce le oferă viaţa în comparaţie cu oamenii obişnuiţi, inclusiv de plăcerile pe care le oferă mâncarea şi sexul, tocmai pentru că înţeleg atât limitările, cât şi posibilităţile depline ale naturii. Şi totuşi, puţini sunt cei care urmează această cale, nu pentru că ea este ascunsă sau mascată, ci pentru că trebuie străbătută cu răbdare, pas cu pas, exclusiv prin propriile forţe, mânat numai de propria disciplină şi determinare. Este o cale a libertăţii şi a independenţei totale, însă puţini îşi doresc să experimenteze genul de autocenzură şi încredere în sine pe care le cere o astfel de libertate. După cum scria Hu Szu-hui, medic al împăratului Chinei, în tratatul lui de medicină din 1330:

> Oamenii din timpuri străvechi cunoşteau principiul Tao şi îşi duceau viaţa respectând armonia dintre yin şi yang, trăind într-o concordanţă deplină cu ritmurile naturii. Respectau moderaţia în felul lor de a se hrăni şi a bea, regularitatea în viaţa lor de zi cu zi şi nu se extenuau în mod nesăbuit. Acesta era motivul pentru care trăiau mai mult. Dar astăzi oamenii sunt altfel. Existenţa lor este lipsită de regularitate, mănâncă şi beau fără măsură şi fără să ştie ce să evite şi nu dau dovadă de moderaţie. Se lasă pradă risipei, se dedau plăcerii de a mânca preparate extrem de apetisante, ignoră Calea de Mijloc şi sunt permanent nemulţumiţi de ceea ce au. În acest fel, cei mai mulţi oameni din ziua de azi ajung nişte epave înainte să atingă vârsta de 50 de ani.

Copacul taoist al sănătăţii

Tradiţia taoistă a Chinei include cel mai complet şi mai eficient sistem din lume în ceea ce priveşte îngrijirea preventivă, bazat pe mii de ani de observaţie empirică şi experimentare ştiinţifică. Acest sistem străvechi de asigurare a sănătăţii şi longevităţii este asemenea

Scanned with OKEN Scanner

unui copac uriaş, cu rădăcinile înfipte adânc în solul fertil al filosofiei taoiste tradiţionale. Indiferent de ramura pe care o cultivăm, toate şi-au tras seva din aceleaşi rădăcini şi fiecare ramură poartă fructele care conţin sămânţa întregului copac.

Rădăcinile acestui preamărit copac reprezintă principiile filosofice fundamentale ale forţei primordiale Tao şi manifestările ei mundane. Aceste rădăcini teoretice includ Marele Principiu Yin-Yang, cele Trei Comori ale vieţii, cele Patru Fundamente ale sănătăţii, cele Cinci Energii etc. şi sunt descrise în detaliu în partea I a volumului, intitulată „Rădăcinile".

Pornind de la aceste rădăcini, ramurile copacului se înalţă pentru a forma cele trei mari trunchiuri ale trinităţii taoiste: cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului. Fiecare dintre aceste trunchiuri se ramifică, la rândul său, generând multiple tulpini ale practicii, cum sunt dieta şi nutriţia, plantele medicinale şi acupunctura, respiraţia şi exerciţiile, yoga sexuală dual sau individuală, meditaţia şi alchimia internă. Aceste aspecte sunt discutate în detaliu în partea a II-a, „Ramurile".

Din ramurile şi tulpinile copacului se dezvoltă fructele sănătoase ale practicii, rezultatele benefice obţinute prin cultivarea modului de viaţă taoist. Aceste roade bogate cuprind sănătatea şi vitalitatea, longevitatea fizică şi nemurirea spirituală, luciditatea şi stăpânirea de sine. Toate acestea sunt prezentate detaliat în partea a III-a: „Fructele".

În plus, am inclus capitole dedicate hibrizilor moderni ai copacului străvechi, cum sunt „Noua Medicină", „Noua Alchimie", şi un capitol dedicat „Reţetelor preţioase", care cuprinde reţete de tonice pe bază de plante chinezeşti, concepute să întărească esenţa şi să crească energia, alimente terapeutice destinate menţinerii sănătăţii şi longevităţii şi o listă selectivă de medicamente purtând patentul specific chinezesc, care asigură alinarea totală şi eficientă în cazul anumitor suferinţe comune.

În tradiţia chineză, sănătatea este o ramură a filosofiei înrădăcinată în aceleaşi principii universale care guvernează cosmologia şi chimia, agricultura şi astronomia, fizica şi farmacologia, precum şi toate celelalte ştiinţe naturale. Organismul uman este perceput ca un microcosmos în sine ce face parte din univers, iar diversele părţi şi elemente constitutive sunt tratate mai degrabă în termenii relaţiilor lor funcţionale, şi nu ai formelor lor anatomice. În sistemul de gândire taoist, înţelegerea unor fenomene naturale fundamentale cum sunt ciclurile solare şi lunare şi schimbarea anotimpurilor furnizează o înţelegere a mecanismelor de funcţionare a organismului uman. Numitorul comun, cel care face legătura între toate fenomenele naturale şi echilibrează toate ecuaţiile, este energia, forţa dinamică a universului. Energia este forţa care îi conferă formei funcţia ei, legătura dintre minte şi materie, mediul prin care fiinţele umane interacţionează cu forţele invizibile ale Cerului şi cu manifestările lor vizibile de pe Pământ. Tocmai forţa pătrunzătoare şi transformatoare a energiei este ceea ce aduce laolalaltă toate obiectele şi activităţile din natură într-un unic sistem organic cu formă şi funcţie. Acest sistem universal este numit simplu „Calea" sau „Tao", iar existenţa umană prosperă sau decade în măsura în care o străbate sau se îndepărtează de ea.

Scanned with OKEN Scanner

Partea I

Rădăcinile : bazele teoretice

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 1

Unica sursă

Din Tao a luat naştere unica sursă,
Din unica sursă au luat naştere două lucruri,
Apoi alte trei lucruri,
Apoi alte zece mii...

Tao te qing (secolul al III-lea î.Hr.)

Cuvântul chinezesc „Tao" (pronunţat „dao") este întâlnit tot mai des în lumea occidentală. Există cărţi despre „Tao pentru fizică" şi „Tao pentru artă", „Tao pentru sănătate" şi „Tao pentru sex", „Tao pentru Wall Street" şi „Tao pentru politică", chiar şi „Tao pentru Winnie-the-Pooh". Şi totuşi, puţini cititori occidentali ştiu de fapt ce înseamnă „Tao" sau înţeleg de ce se aplică în cazul multor subiecte de interes.

Ideograma chinezească pentru principiul „Tao" înseamnă „cale" sau „drum" şi constă în două simboluri: „mers" şi „cap" (figura 1). Cu alte cuvinte, Tao este o cale pe care mergi ghidându-te după ceea ce îţi spune propriul cap, în loc să te laşi purtat de picioare, un mod de viaţă ghidat de minte, şi nu de corp. „Tao" este totodată un verb care semnifică „a spune" sau „a îndruma", sugerând că, dacă nu ai descoperit „Calea" unică, atunci eşti îndrumat greşit şi nu ai multe de spus.

Figura 1. *Ideograma chinezească pentru „Tao", care combină simbolurile cuvintelor „cap" (dreapta) şi „mers" (stânga şi în partea de jos)*

Ideograma chinezească pentru verbul „a şti" este o combinaţie de două ideograme: „ştiu" şi „Tao". Acest lucru sugerează că singura cunoaştere adevărată este cunoaşterea Tao şi că Tao este unica sursă a acesteia. În limba chineză, când spui „Eu ştiu", spui de fapt „Eu ştiu care este Calea".

În acest fel, principiul Tao este sursa iniţială a oricărei cunoaşteri, marea magistrală din care se ramifică toate drumurile secundare, izvorul tuturor apelor, rădăcina din care cresc toate ramurile copacului. Tao este unica sursă a realităţii supreme, dar şi relative, a manifestărilor primordiale, dar şi temporale ale universului, sursa pentru nirvana (conştiinţa iluminată), precum şi pentru samsara (existenţa ciclică). Lipsit de formă, de

sunet sau de substanţă, Tao este cu toate acestea omniscient, omnipotent şi omniprezent în întregul univers. „Tao nu este niciodată cel ce face", se spune în *Tao te qing*, „dar prin el toate lucrurile sunt făcute". Deşi nu poate fi numit sau descris în cuvinte, poate fi înţeles în mod intuitiv prin contemplarea nenumăratelor sale manifestări şi poate fi experimentat prin punerea în practică a principiilor lui. Versetul succint cuprins în cartea celor 5.000 de cuvinte, *Tao te qing* („Calea şi puterea ei"), care a avut mai mult de o sută de traduceri diferite până în prezent, formulează ideea astfel: „Numele ce poate fi numit nu este Numele real". Tot în acest text se mai menţionează:

Era ceva lipsit de formă, şi totuşi întregit
Ce a existat înaintea Cerului şi a Pământului...
Te-ai putea gândi la el ca fiind mama
Tuturor lucrurilor ce se află sub Cer.
Numele lui adevărat eu nu îl ştiu;
„Tao" e cuvântul cu care l-aş putea numi.

„Reîntoarcerea la sursă"

Alte nume cu care Tao a fost denumit sunt *Tai-Chi* („StrăMoşul Tuturor Lucrurilor"), *Tai-Hsu* („Vidul suprem") şi *Tai-Yi* („Mişcătorul Suprem"). În calitatea lui de sursă supremă şi ultimă a oricărei substanţe, energii şi conştiinţe, Tao este el însuşi un continuum nediferenţiat ce nu cunoaşte limite în timp şi spaţiu, la fel cum este conştiinţa însăşi, infinită, lipsită de formă şi luminoasă. Totuşi, pentru a-şi manifesta forţa pe care o deţine prin formă şi funcţie, principiul primordial Tao trebuie să-şi polarizeze propria energie în „două lucruri", yin şi yang, care, la rândul lor, dau naştere altor „trei lucruri, iar apoi altor zece mii". Având în vedere că miriadele de manifestări ale lui Tao izvorăsc din aceeaşi sursă unică, „Unicul", viaţa înfloreşte în măsura în care intră în armonie cu principiile universale naturale Tao şi apune pe măsură ce ne îndepărtăm de Cale. Datorită eleganţei şi stilului literar rafinat ale limbii chineze clasice, termenii şi metaforele prin care maeştrii din timpurile străvechi îşi prezentau învăţăturile sunt în mod corespunzător alegorici şi simbolici, dar principiile şi practicile la care făceau aluzie sunt la fel de fireşti cum sunt mâncatul şi respiraţia, la fel de perene precum soarele şi luna şi la fel de fundamentale ca focul şi apa.

A studia şi a practica principiul Tao nu este un hobby ezoteric sau un mod ocult şi straniu de a-ţi petrece timpul liber, ci un mod foarte practic şi eficient de a-ţi îngriji sănătatea, de a-ţi păstra echilibrul psihic şi de a-ţi prelungi existenţa pe Pământ, în timp ce străbaţi calea spre ţelul suprem al iluminării spirituale, al „reîntoarcerii la sursă". La fel cum am merge pe firul şerpuitor al unei ape, în amonte, până în inima muntelui, pentru a descoperi unde îşi are sursa, sau aşa cum am turna apă la rădăcinile unui copac pentru a fi siguri că ramurile lui vor da o recoltă bogată de fructe, practicarea principiilor Tao înseamnă un efort care îl răsplăteşte pe adept cu fructele dulci ale sănătăţii şi longevităţii, oferindu-i în acelaşi timp satisfacţia mai profundă pe termen lung a descoperirii spirituale.

Modul de viaţă taoist ne permite să lucrăm cu ce avem la îndemână aici – pe Pământ – şi acum – corpul fizic, respiraţia şi mintea – pentru a reintra în posesia comorilor noastre originare ale esenţei, energiei şi spiritului primordial. Calea taoistă ne învaţă cum să ne folosim de atuurile temporare ale vieţii efemere pentru a redobândi eterna comoară a

Scanned with OKEN Scanner

conştiinţei primordiale, cum să aspirăm să atingem infinitul prin expansiunea finitului, cum să rafinăm puritatea Cerului punând capăt poluării Pământului, cum să trăim cu simplitate într-o lume complexă şi cum să atingem calmul mental şi claritatea gândirii în tumultul ameţitor al existenţei mundane. Atât timp cât este urmat pentru a atinge scopul suprem al iluminării, principiul Tao ne îmbogăţeşte cu revelaţiile spirituale necesare pentru a transcende moartea şi a scăpa din ciclul fără sfârşit al renaşterilor repetate care marchează existenţa noastră materială, pregătindu-ne să pătrundem în tărâmurile simple, pure, clare precum cristalul, rezervate celor iluminaţi din punct de vedere spiritual. Acesta este totuşi un scop înalt pe care numai câţiva dintre adepţii extrem de disciplinaţi, foarte talentaţi pot să îl atingă, şi asta doar după ani lungi de practică susţinută şi o voinţă de neclintit. Pentru cei mai mulţi dintre noi, Tao ne arată un mod de viaţă simplu, pur şi clar ce poate fi dus aici pe Pământ, ajutându-ne să ne bucurăm din plin de drepturile trupeşti câştigate prin naştere ale existenţei noastre fizice, eliberându-ne în acelaşi timp de frica de moarte şi pregătindu-ne pentru a reuşi să atingem scopul suprem al iluminării într-o existenţă viitoare.

Indiferent dacă scopul pe care îl urmărim în viaţă este unul înalt sau unul modest, dacă paşii ne duc în zări îndepărtate sau cât mai aproape de casă, dacă aspirăm la scopul suprem de a accede la iluminarea spirituală sau la scopuri pământene mai modeste, de a ne bucura de sănătate şi longevitate, Tao ne va ghida spre scopul destinaţiei noastre la fel de direct şi neabătut cum trenul expres îşi duce pasagerii la destinaţie. Tot ce trebuie să facem este să ne selectăm propriul itinerar, iar apoi să ne îmbarcăm şi să rămânem pe linia care ne duce la destinaţie. Este atât de simplu!

După cum susţinea maestrul Chang Po-tuan în urmă cu o mie de ani: „Cuvintele sunt simple, iar calea este uşoară. Este ca şi cum ai descoperi sursa mergând pe firul apei". Nu are nicio importanţă dacă urmezi firul apei mergând înapoi la sursa ei primordială în această viaţă sau în următoarea, într-o viaţă de om sau într-o sută. Atât timp cât urmezi firul apei şi nu te abaţi de la drum, mai devreme sau mai târziu tot vei ajunge la sursă. În acest timp, călătoria în sine contează, iar Tao ne învaţă cum să ne bucurăm de drumul pe care îl parcurgem fără să ne epuizăm resursele şi să pierdem şansa ca într-o bună zi „să facem Calea întoarsă" la unica sursă a creaţiei, întorcându-ne pe deplin conştienţi în locul de unde am plecat altădată.

Tao pentru Realitatea Completă

Sunt multe ramuri, inclusiv deviaţii aberante, care şi-au tras seva din Tao în zorii istoriei chinezeşti, dând naştere unor secte aflate în conflict şi unor doctrine contradictorii. Vrăjitori şi alchimişti, maeştri ai artelor marţiale şi terapeuţi, eremiţi asceţi şi lideri religioşi, toţi au pretins că poartă torţa adevăratului Tao. În secolul al V-lea î.Hr., când taoismul avea deja cel puţin 3.000 de ani vechime în China, devenise un colaj plin de culoare pe care se distingeau personaje bizare şi idei fanteziste care, în multe cazuri, au condus la părăsirea Rutei Principale pe care o urma Tao. „Marile rute principale sunt sigure şi uşor de urmat", se spune în *Tao te qing*, „însă oamenilor le plac drumurile ocolitoare".

Apoi a apărut Bodhidharma (Ta Mo), un călugăr sumbru, în veşminte zdrenţuite, care străbătuse pe jos drumul lung din India natală în China, unde a ajuns la apogeul sectarismului taoist (figura 2). Bodhidharma era adeptul unei şcoli tantrice de budism ce practica

Scanned with OKEN Scanner

„înţelepciunea nebunească", ce se răspândea pe întregul teritoriu al Indiei la acea vreme, iar el era un personaj atât de excentric, încât până şi cei mai ciudaţi înţelepţi ai taoismului deviant se revoltau şi luau atitudine faţă de prezenţa lui nedorită. Se spune, de exemplu, că el însuşi, pentru a evita să aţipească în timpul meditaţiilor-maraton pe care le practica, şi-a tăiat pleoapele şi că înainte să consimtă să le dea orice fel de învăţături chinezilor şi-a propus mai întâi să practice nouă ani de meditaţie solitară stând în faţa unui zid de piatră din interiorul unei mănăstiri, „ascultând ţipătul furnicilor". Printre numeroasele lecţii pe care Bodhidharma le-a predat ulterior chinezilor s-a numărat *pranayama*, ştiinţa de a respira, practicată de yoghinii indieni. El a combinat această tehnică cu formele autohtone de antrenament fizic, dând naştere în acest fel exerciţiilor qi gong şi artelor marţiale chinezeşti, pe care le cunoaştem astăzi. Cele două texte clasice care constituie baza pentru cele mai multe dintre exerciţiile fizice chinezeşti care vizează menţinerea stării de sănătate şi asigurarea longevităţii şi care îi sunt atribuite lui vor fi discutate mai târziu, în capitolul despre energie.

Figura 2. *Ta Mo (Bodhidharma), călugărul venit din India care a devenit fondatorul budismului Chan (Zen) în China şi promotorul exerciţiilor qi gong şi al artelor marţiale*

Bodhidharma a fost totodată fondatorul şi primul patriarh al budismului Chan, un stil chinezesc de budism puternic influenţat de gândirea taoistă, care a devenit budismul zen în Japonia. Astfel, Bodhidharma începea îndelungatul proces sincretic de reîmpletire a firelor încâlcite ale taoismului cu firele viguroase ale gândirii budiste, inclusiv ale karmei şi reîncarnării, pentru a forma o tapiserie trainică, ale cărei modele reflectă „tot ce se află sub bolta Cerului" sau „realitatea completă".

Acest proces de fuziune a continuat în timpul Dinastiei Tang (618-905 î.Hr.), marea Epocă de Aur a civilizaţiei chineze, când pe scenă şi-a făcut apariţia Lu Tung-pin, adept al taoismului, cel care a pus bazele unei şcoli de gândire care a devenit cunoscută drept calea Tao a „Realităţii Complete" (*chuan-jen*). Taoismul Realităţii Complete a reuşit să depăşească dezacordurile dintre secte şi a renunţat la dezbaterile doctrinare nu numai dintre taoişti, dar şi dintre taoişti şi adepţii altor tradiţii mistice, cum ar fi budismul. În schimb, şi-a concentrat atenţia asupra unei practici spirituale riguroase şi a experienţei spontane a percepţiei intuitive. Cunoscut de generaţiile ulterioare de adepţi drept „Precursorul Lu" pentru rolul lui major în calitate de fondator al şcolii Realităţii Complete, Lu Tung-pin a fost mai târziu ridicat la rangul de divinitate, fiind unul dintre legendarii „Opt nemuritori" (*ba-hsien*) ai taoismului.

Scanned with OKEN Scanner

În timpul următoarei dinastii, Sung (960-1279), torţa taoismului Realităţii Complete a fost preluată din nou de către doi dintre cei mai mari maeştri Tao din istoria Chinei: Chang Po-tuan şi Wang Che. În introducerea la renumitul său tratat despre alchimia taoistă, denumit *Înţelegerea Realităţii*, Chang Po-tuan spunea următoarele despre inutilitatea unei dezbateri părtinitoare:

> Există trei doctrine [taoismul, budismul şi confucianismul], dar Calea este una singură. Aceasta nu i-a oprit însă pe călugării practicanţi ai generaţiilor din urmă de la unica devoţiune faţă de propriile lor secte şi repudierea celorlalte, ceea ce a condus la pierderea principiilor de bază ale celor trei filosofii în distincţii false, astfel încât să nu poată fi unificate pentru a ajunge în final la acelaşi scop comun.

Taoismul, budismul şi confucianismul au fost cele trei „-isme" predominante ale gândirii filosofice în străvechea Chină, iar Chang Po-tuan a perfecţionat esenţa fiecăreia dintre ele pentru a scoate la lumină sursa comună a adevărului lor. „Atât Lao zi [autorul legendar al tratatului *Tao te qing*], cât şi Buddha au pus la punct tehnici eficiente pentru aplicarea ştiinţelor naturii şi destinului cu scopul de a-i învăţa pe oameni cum să cultive sămânţa embrionară prin care să scape din ciclurile neîntrerupte ale naşterii şi morţii", scria el în introducerea lucrării *Înţelegerea Realităţii*. Prin extinderea perspectivei lui Chang asupra întregii lumi actuale, am putea la fel de uşor să urmăm alte curente de gândire, cum sunt creştinismul, hinduismul sau zoroastrismul, întorcându-ne la sursa originară a oricărei creaţii, „mama tuturor lucrurilor aflate sub Cer", întrucât adevăratul Tao nu cunoaşte limite şi nu este condiţionat de nicio apartenenţă culturală.

Chang Po-tuan şi-a petrecut întreaga viaţă în căutarea unicei surse a „realităţii complete", iar când avea puţin peste 80 de ani, a cunoscut în sfârşit o „Adevărată Fiinţă Umană" pe deplin realizată, care, plină de bunăvoinţă, i-a transmis „preţiosul secret prin viu grai", care i-a clarificat toate necunoscutele din practica lui, i-a spulberat toate îndoielile şi i-a iluminat definitiv mintea. „După ce a întâlnit, în cele din urmă, adevărata explicaţie", a scris: „Cum aş fi putut îndrăzni să o ascund de ceilalţi?". Aşadar, înainte „să se înalţe la Cer în plină zi", pentru a se alătura ierarhiilor de nemuritori, la vârsta de 100 de ani, a scris mai multe texte remarcabile de alchimie care sunt şi astăzi considerate lecturi indispensabile de către toţi adepţii avizaţi ai Realităţii Complete. Aceste lucrări cuprind: *Secretul deschiderii trecerilor*, *Tratatul de patru sute de caractere asupra Elixirului de Aur*, alături de cea mai importantă dintre lucrările lui, *Înţelegerea Realităţii*, o versiune prescurtată a ei fiind tradusă în limba engleză de Thomas Cleary sub titlul *The Inner Teachings of Taoism*. În introducerea lui la lucrarea *Înţelegerea Realităţii*, Chang scria: „Scopul meu a fost acela ca, atunci când oamenii care împărtăşesc aspiraţii similare vor citi cartea, să înţeleagă rădăcinile observând ramurile şi să renunţe la iluzii pentru a urma calea realităţii".

Wang Che a fost un războinic şi un erudit din nordul Chinei care a renunţat la poziţia pe care o avea în societate şi la onorurile de care se bucura la vârsta de 47 de ani pentru a deveni adept al taoismului. Mai târziu, a devenit maestrul a şapte discipoli, care au răspândit influenţa şcolii Realităţii Complete pe întregul teritoriu al Chinei, ştergând „falsele distincţii" ale dezbaterii sectare şi revigorând premisa filosofică taoistă iniţială, conform căreia „Calea este doar una". Unul dintre cei mai străluciţi şapte discipoli ai săi a fost Sun Pu-er, „Sora Nemuritoare", care a devenit cea mai renumită adeptă feminină din istoria chineză a filosofiei taoiste. Povestea uceniciei discipolilor pe lângă Wang Che

Scanned with OKEN Scanner

şi remarcabilele realizări ale practicilor lor au fost consemnate în romanul *Seven Taoist Masters* (*Şapte maeştri Tao*). Nu se cunoaşte cine este autorul lui. A fost tradus în limba engleză de Eva Wong.

În timpul Dinastiei mongole Yuan (1260-1368), care a urmat după prăbuşirea imperiului Sung, taoismul Realităţii Complete a primit un nou impuls odată cu apariţia lui Chang San-feng, care a şters, la rândul lui, distincţiile doctrinare arbitrare dintre marile şcoli de gândire din China şi a pus accentul pe importanţa deosebită a practicii personale şi a înţelegerii spontane. Maestru în tehnica meditaţiei, medicină şi arte marţiale, Chang San-feng a fost întruchiparea „Adevăratei Fiinţe Umane" sau a „Omului Tao", un adept căruia stăpânirea Căii Unice i-a pus la dispoziţie cheia pentru a ajunge la împlinire în toate privinţele. A scris pe larg despre multe subiecte şi se spune că ar fi fost fondatorul sistemului de exerciţii şi arte marţiale *Tai Chi Chuan*. Prezentăm în continuare câteva dintre cuvintele sale pline de înţelepciune despre practica spirituală:

> Mintea este aidoma ochiului – chiar şi cel mai mic fir de păr dacă îţi intră în ochi, te va deranja. Tot aşa, odată ce un subiect, oricât de neînsemnat, ajunge să te preocupe, atunci mintea îţi va fi neliniştită. Odată ce te cuprinde neliniştea, îţi va fi greu să te mai concentrezi.
>
> La fel cum un copac uriaş creşte dintr-o sămânţă minusculă, stăpânirea de sine a spiritului şi atingerea iluminării se realizează printr-o practică susţinută.
>
> Mâncărurile alese şi veşmintele luxoase, rangul social şi bogăţiile materiale sunt plăceri inutile pentru satisfacerea unei dorinţe psihologice, nu medicamente potrivite pentru a îmbunătăţi viaţa. Când oamenii se grăbesc să şi le satisfacă, ei contribuie la propria lor distrugere. Ce ar putea să-i deruteze mai mult?
> Cu toate acestea, organismul care urmează Calea trebuie susţinut oferindu-i mâncare şi veşminte. Există lucruri care nu pot fi neglijate, care nu pot fi abandonate... Relaţiile sociale şi necesităţile vieţii sunt ca o barcă pentru noi – dacă dorim să trecem marea, avem nevoie de o barcă.
>
> Fiecare masă, fiecare pui de somn este o posibilă sursă de câştig sau de pierdere; fiecare faptă, fiecare cuvânt poate fi începutul unui dezastru sau al unei şanse.
>
> Faptele unei persoane sunt rezultatul acţiunilor sale, însă destinul este hotărât de Cer. Relaţia dintre fapte şi destin este aidoma celei pe care umbra şi ecoul o au când urmează forma şi sunetul.
>
> Dacă vrei să practici calea pentru a atinge realitatea, mai întâi renunţă la felul greşit de a te comporta.
>
> Există oameni senini şi eliberaţi de constrângeri, care urmează cursul firesc al realităţii şi pe care ceilalţi îi consideră leneşi, dar pe care eu îi consider împăcaţi cu ei înşişi.
>
> Există oameni care îşi conduc propriul destin într-un mod simplu şi au un mare echilibru interior şi pe care ceilalţi îi consideră neciopliţi, dar pe care eu îi consider neîntinaţi.
>
> Acelora care vor să ştie care este calea pentru a se descurca în lume le spun: Iubiţi-i pe Oameni.

În timpul Dinastiei Manchu Ching (1644-1911), ultima domnie imperială a Chinei, şi-a făcut apariţia un alt mare maestru al taoismului Realităţii Complete – Liu-I-ming –, care

Scanned with OKEN Scanner

a scris câteva comentarii importante pe marginea lucrărilor lui Chang Po-tuan, a *Cărţii schimbărilor* (*I-Ching*) şi a altor lucrări taoiste clasice. Născut într-o epocă de decadenţă şi declin în China, Liu şi-a părăsit căminul părintesc în căutarea căii Tao la vârsta de 18 ani şi, după cum se spune, în clipa morţii sale, survenite în jurul vârstei de 90 de ani, ar fi atins „nemurirea spirituală" a deplinei iluminări. Liu I-ming a fost un autor deosebit, operele sale oferind unele dintre cele mai clare şi mai logice explicaţii legate de Tao. O antologie a celor mai bune scrieri ale sale despre Tao, întocmită când avea aproape 80 de ani, a fost tradusă într-o engleză la fel de clară de către Thomas Cleary sub titlul *Awakening to the Tao*, o lucrare aflată pe lista de lecturi obligatorii a oricărui taoist occidental. Iată câteva fragmente din această carte, care reflectă în mod clar împletirea dintre gândirea taoistă şi cea budistă, specifică pentru şcoala Realităţii Complete:

> Nu există amăgire când urmezi Calea – chiar şi cea mai mică urmă de falsitate te îndreaptă pe un drum greşit. Este esenţial să te detaşezi de atracţii cum sunt vinul, frumuseţea fizică şi bunurile materiale. Agresivitatea, lăcomia şi prostia ar trebui să fie eliminate.

> Tao sălăşluieşte în corp. În corp este ascunsă o altă persoană, care te însoţeşte întotdeauna, indiferent de ceea ce faci. Fie că eşti treaz sau dormi, ea este întotdeauna prezentă; când priveşti, asculţi, vorbeşti, mergi, este foarte aproape. Nu este vorba despre conştientizarea cunoaşterii condiţionate, ci despre energia, vitalitatea şi spiritul pur originar. Dacă vei căuta să-ţi explici toate acestea în termenii materiali ai unei forme sau dimensiuni, atunci vei confunda servitorul cu stăpânul.

> Tao este unic, lipsit de dualitate – atunci de ce persoanele îl divid eronat în superior şi inferior? Adevărul suprem este numele dat conştiinţei absolute, iar sinceritatea totală este ea însăşi forma sferei de aur. Când vei înţelege că principiile înţelepţilor sunt aceleaşi, îţi vei da seama că taoismul şi budismul se aseamănă. Dacă nu vei înţelege aceasta şi vei căuta răspunsul în altă parte, te vei pierde pe căi lăturalnice şi îţi vei irosi viaţa în închipuiri.

Şcoala Realităţii Complete a taoismului continuă să înflorească discret şi în epoca noastră, datorită tradiţiei neîntrerupte a transmiterii orale în decursul epocilor de la maeştri la discipolii de încredere, şi tocmai acest flux permanent al gândirii taoiste este cel care prezintă interes pentru noi în cartea de faţă. Aceasta nu doar pentru că îndrumă în mod direct spre Unica sursă a oricărui adevăr şi oglindeşte în mod limpede Calea primordială a tuturor căilor, ci pentru că se potriveşte cu lumea din ce în ce mai sincretică în care trăim. Fiind nonsectar, nonnaţionalist şi nonetnocentric, taoismul Realităţii Complete transcende disputele mărunte ale statelor beligerante şi ale facţiunilor aflate în conflict şi înglobează „toate lucrurile ce se află sub Cer" şi sunt adăpostite de acesta. În lumea de astăzi, taoismul Realităţii Complete ar putea deveni o forţă puternică pentru a instaura pacea, armonia şi înţelegerea la nivel internaţional, precum şi calea rapidă pentru dezvoltarea interioară care s-a deschis întotdeauna pentru căutătorii individuali suficient de norocoşi să o descopere la timp pentru a o pune în practică.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 2

Cei doi poli

> Energia yang transformă, iar energia yin conservă. Principiile yang şi yin se manifestă sub formă de mişcare şi repaus: yang se mişcă în cel mai înalt grad, după care intră în repaus; yin rămâne în repaus, după care se mişcă. Prin urmare, yin este în repaus în yang, iar yang se mişcă în interiorul lui yin; cele două se întrepătrund în mod inseparabil. Tocmai pentru că sunt o unitate indivizibilă, ele sunt unul şi acelaşi cu Tao.
>
> Chu Hsi (secolul al XI-lea î.Hr.)

Polaritatea este cel mai răspândit principiu al universului material manifest, asigurând forţa dinamică nelimitată care pune în mişcare totul în această lume. Deşi unitatea indivizibilă este legea supremă a principiului primordial Tao în cele mai înalte grade spirituale, polaritatea este mijlocul prin care forţa fundamentală a Tao universal se exprimă pe sine în lumea temporară a esenţei şi energiei. Fără polaritate, universul material şi corpul fizic nu ar exista, iar în lipsa câmpurilor polare, energia nu ar funcţiona, esenţa nu ar îmbrăca o formă, iar ciclurile ritmice ale naturii nu ar avea loc.

În limbajul taoist, polaritatea este cunoscută drept Marele Principiu Yin-Yang. Acesta nu este un concept ocult sau un mister ezoteric, ci o paradigmă ştiinţifică ce se aplică oricărui proces şi fenomen din univers, începând de la nivel macrocosmic până la cel microscopic. Explică misterul transformării şi demonstrează că orice schimbare ce are loc în univers este de tip ciclic, şi nu liniar şi, prin urmare, previzibilă. Schimbarea ciclică este principiul predominant în manualul chinezesc de divinaţie vechi de 3.000 de ani intitulat *Cartea schimbărilor* (*I-Ching*), care explică felul cum se poate previziona schimbarea ţinând seama de interacţiunea ciclică dintre yin şi yang.

Principiul polarităţii se aplică în egală măsură în cazul energiei umane şi energiei electrice, circulaţiei sângelui prin vene şi cursului apei în albie, rotaţiei planetelor în jurul Soarelui şi a electronilor în jurul nucleului unui atom. Este o lege fără lacune, o regulă fără excepţii şi de aceea cei care o înţeleg şi o aplică se bucură de avantajul major de a fi „de partea legii", trăind în armonie cu întregul univers şi acţionând în acord, şi nu în conflict cu tiparele ciclice ale naturii.

De-a lungul epocilor, înţelepţii taoişti ne-au lăsat numeroase scrieri menite să elucideze Marele Principiu Yin-Yang, iar aceste cărţi îşi păstrează încă valoarea. Lucrarea clasică despre strategii intitulată *Arta războiului*, de exemplu, scrisă în urmă cu 2.000 de ani de filosoful taoist Sun Tzu, a fost o sursă de inspiraţie pentru Mao Zedong în îndelungata sa campanie de unificare a Chinei şi este încă studiată astăzi, cu rezultate evidente, de

marii corporatişti japonezi, pentru a-şi construi strategiile economice globale. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, scris cu mai bine de 2.000 de ani în urmă, se bazează, de asemenea, pe principiile yin şi yang şi este în continuare un text indispensabil pentru studiul şi practica medicinei chineze. Tao nu se demodează niciodată.

Marele Principiu Yin-Yang a fost formulat în China preistorică pentru a explica fenomenele naturale considerate până atunci a fi la bunul plac al unor spirite şi demoni. Acesta a fost cel dintâi moment din istoria umanităţii când un principiu ştiinţific raţional a înlocuit o credinţă oarbă în superstiţii. Observând că toate fenomenele din natură se petrec în perechi de contrarii, chinezii din vremurile antice au dedus legea naturală a polarităţii complementare şi au aplicat-o „tuturor lucrurilor aflate sub Cer". Contemplând mişcările planetelor şi stelelor, ciclurile ritmice ale anotimpurilor şi vremii, comportamentul sexual al animalelor şi oamenilor şi tiparele paralele ale alternanţei zi-noapte, viaţă-moarte, dezvoltare-decrepitudine, aceştia au înţeles că polaritatea generează un câmp dinamic în care energia se poate manifesta şi unde se produce schimbarea.

Termenii „yin" şi „yang" au fost menţionaţi prima oară în *Cartea schimbărilor*, în jurul anului 1250 î.Hr. Ideograma pentru „yin" semnifică „panta umbrită a unui deal", în timp ce „yang" înseamnă „panta însorită a dealului". Nu numai că aceste imagini contrastante denotă ideea de polaritate, ci ele indică totodată şi transformările ciclice prin care un aspect se metamorfozează în celălalt, căci aşa cum Pământul se roteşte de la răsărit la apus, panta umbrită a dealului devine panta însorită, iar panta însorită se cufundă în umbră. În *Cartea schimbărilor* se menţionează:

> Interacţiunea neîntreruptă dintre Cer şi Pământ este cea care materializează toate lucrurile. Contopirea dintre bărbat şi femeie dă viaţă tuturor lucrurilor. Această interacţiune dintre yin şi yang se numeşte Calea [Tao], iar procesul creativ pe care îl generează se numeşte schimbare.

Astăzi, chinezii încă mai pun în aplicare principiul yin-yang în viaţa de fiecare zi, în geomanţie (*feng shui*) şi astrologie, în medicină şi gastronomie, arte şi meşteşuguri şi în alte tradiţii. Polaritatea yin-yang este totodată principiul care stă la baza sistemului binar folosit în domeniul informaticii, a fluxului din fizica cuantică, a aerodinamicii şi propulsiei rachetelor, precum şi la baza altor ştiinţe moderne.

Natura energiilor yin şi yang

Contrar unor concepţii comune, yin şi yang nu sunt două tipuri diferite de energie, ci doi poli complementari ai aceleiaşi energii esenţiale, similari cu polii pozitiv şi negativ ai curentului electric sau ai câmpului magnetic. Yin şi yang sunt stări reciproce ale unei schimbări ciclice, etapele polare din transformările ritmice ale energiei. În funcţie de fenomenul implicat, interacţiunea dintre yin şi yang este evidenţiată în diverse moduri: activ şi pasiv, deschis şi închis, extins şi contractat, iradiant şi concentrat, ascendent şi descendent. Acestea sunt etape ale unei activităţi, şi nu entităţi statice. Conceptele folosite în mod obişnuit pentru a reprezenta energiile yin şi yang – cum ar fi masculin şi feminin, cald şi rece, noapte şi zi – sunt supersimplificări şi pot fi înşelătoare deoarece sugerează mai degrabă stări statice, şi nu procese dinamice.

Bărbat şi femeie, de exemplu, fiecare conţine aspecte ce aparţin atât energiei yin, cât şi celei yang. Se spune că femeile sunt yin pe dinafară (blânde, maleabile), dar yang pe

Scanned with OKEN Scanner

dinăuntru (ferme, reziliente), în timp ce bărbaţii sunt yang pe dinafară, dar yin pe dinăuntru. Aceste două aspecte se modifică şi interacţionează până când ating un echilibru relativ care este cel mai potrivit pentru fiecare individ. De fapt, unele femei sunt mai hotărâte şi mai yang în comparaţie cu bărbaţii, iar acest tip de femei tind să fie atrase de un bărbat care este mai maleabil şi mai yin faţă de ceilalţi. În mod similar, bărbaţii extrem de macho tind să prefere femei mai docile, maleabile.

Nimic nu este în mod absolut yin sau yang şi fiecare lucru tinde să-şi caute contrariul cu care se completează şi cu care poate să atingă cel mai stabil echilibru. Să luăm de exemplu apa, care este adesea invocată ca un simbol yin, dar care are, în acelaşi timp, propriile faze yang. Când Soarele (yang) încălzeşte apa (yin) până la o anumită temperatură, ea se transformă în vapori (yang) care se ridică în atmosferă (o direcţie yang). Ajunşi în atmosferă, vaporii de apă se răcesc şi se condensează formând nori, iar când acest proces yin de condensare atinge cel mai înalt grad, vaporii yang se transformă în apă yin şi cad pe Pământ (o direcţie yin) sub formă de ploaie. Stelele se formează când procesul yin de coagulare acţionează asupra gazelor yang până când devin materie yin, după care ele încep procesul yang de radiere a căldurii yang şi a luminii yang în exterior până se sting, iar procesul se reia de la capăt.

În timpul respiraţiei, inspiraţia este etapa yin, acumulând şi concentrând aer în interior, în timp ce expiraţia este etapa yang, eliberând şi extinzând aerul în afară. În cazul sistemului nervos, circuitul simpatic este etapa activă yang, pregătind organismul pentru acţiune şi punând în aşteptare toate funcţiile yin. Circuitul parasimpatic, în cadrul căruia energia este conservată şi corpul liniştit, este declanşat de nemişcare şi odihnă şi constituie etapa yin a sistemului nervos.

Aşadar, yin şi yang sunt unităţi de măsură ale polarităţii relative şi grade de activitate, şi nu nişte trăsături imuabile. Când se spune că energia este fie mult prea yin, fie mult prea yang, acest lucru înseamnă că este prea puternică sau prea slabă, prea fierbinte sau prea rece, prea luminoasă sau prea întunecată faţă de o anumită stare sau punct de referinţă. În ceea ce priveşte sănătatea umană, acest punct de referinţă este individul şi punctul lui optim de echilibru. Căldura toridă din miezul verii la tropice, de exemplu, ar putea fi mult prea yang pentru o persoană născută şi crescută în Scandinavia, dar numai bună pentru cineva din India sau Africa. De asemenea, un thailandez sau un tahitian ar putea constata că până şi cea mai blândă vreme de toamnă din Canada poate fi mult prea yin, în timp ce un canadian s-ar simţi confortabil.

În ciuda aparenţelor, polaritatea yin-yang este întotdeauna complementară, şi nu contrară. Yin şi yang sunt pantele opuse ale aceluiaşi deal, două feţe ale aceleiaşi monede şi niciuna nu ar putea exista în absenţa celeilalte, având în vedere că nu există nicăieri în natură monede cu o singură faţă. Mai mult, când arunci moneda în sus, ea poate să cadă cu oricare dintre cele două feţe în sus, indicând astfel caracterul interschimbabil al ambelor feţe. Yin şi yang sunt, prin urmare, două aspecte complementare ale aceleiaşi energii şi ambele provin din aceeaşi sursă. După cum scria Lao zi în *Tao te qing*: „Din Unicul [Sursa] au luat naştere două lucruri [yin şi yang]".

Transmutarea reciprocă este un aspect fundamental al principiului yin-yang. Fiecare poartă în el însuşi sămânţa celuilalt, după cum se vede în bine cunoscutul simbol chinezesc (figura 3). De fiecare dată când yin sau yang atinge etapa extremă, el se transmută singur, în mod automat, spre polul opus, în acest fel restabilind echilibrul optim în funcţie de împrejurări. Când febra (yang) este prea mare, corpul se descarcă prin transpiraţie (yin), care poartă în afara organismului excesul de căldură şi în acest fel restabileşte echilibrul.

Scanned with OKEN Scanner

Când corpul se răceşte prea mult, el începe să tremure şi aceste contracţii musculare involuntare ajută organismul să genereze căldură pentru a echilibra frigul.

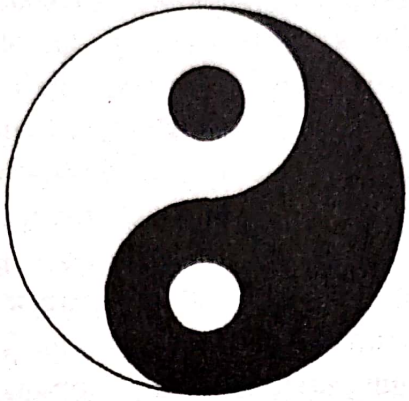


Figura 3. *Tai-Chi (pronunţat „tai-gi"), „Perfecţiunea în unitate supremă"; străvechiul simbol taoist care înfăţişează unitatea primordială, interdependenţa şi fluxul permanent al schimbării dintre yin şi yang*

Când intervine ceva care întrerupe transformările ciclice fireşti între yin şi yang, iar cele două energii nu reuşesc să stabilească şi să menţină un echilibru relativ, nivelul extrem la care a ajuns una dintre ele generează situaţii anormale. În natură, dezechilibrele extreme de la nivelul energiilor din cer şi de pe pământ determină astfel de fenomene anormale, precum uraganele, incendiile forestiere, inundaţiile şi cutremurele. În cazul fiinţelor umane, dezechilibrele energetice generează stări febrile, indigestie, dureri de cap, creşterea presiunii arteriale, constipaţie şi alte tulburări, iar dacă astfel de situaţii nu sunt corectate, ele conduc la deteriorarea stării de sănătate şi la deces.

Echilibrul relativ dintre yin şi yang din organismul uman este în strânsă legătură cu emoţiile, care eliberează fluxuri puternice de energie ce au efecte secundare profunde, de natură fiziologică. În limba engleză, cuvântul „emoţie" este cel mai bine înţeles ca fiind forma contrasă a sintagmei „energie în mişcare". Când ne pierdem cumpătul, de exemplu, „fierbem de mânie", o situaţie yang extremă. Respiraţia devine mai sacadată şi scurtă, cu expiraţii mai puternice în comparaţie cu inspiraţiile. Deoarece expiraţia este etapa yang a actului de respiraţie, organismul nostru se foloseşte de ea pentru a elimina excesul de energie yang acumulată prin mânie, în acest fel reechilibrând energia internă. Când suntem trişti, ne simţim „la pământ" şi cu moralul „scăzut" (direcţii yin), iar energia se îndreaptă în mişcarea de contrabalansare spre yin, făcându-ne să suspinăm, un mod de respiraţie yin care face inspiraţia mai profundă şi care scurtează expiraţia. Această situaţie yin extremă este astfel echilibrată prin absorbţia unei energii suplimentare din aer, care ridică nivelul de energie yang. Emoţiile extreme tulbură în mod invariabil echilibrul fragil al energiilor din sistemul uman, iar în medicina chineză ele sunt considerate cauzele generatoare ale bolilor şi îmbătrânirii.

Aplicaţii practice

În filosofie, Marele Principiu Yin-Yang asigură unitatea de măsură care determină toate valorile şi calităţile. „Foarte cald" (yang) nu exprimă gradul de căldură în absenţa

Scanned with OKEN Scanner

cuvântului „rece" (yin), la care să se raporteze. „Bine" (yang) nu are nicio semnificaţie fără conceptul de „rău" (yin), care să-i fie contrapondere. „Frumuseţea" fără „urâţenie", pentru a o compara, trece neobservată. Înţelegând că viaţa efemeră de pe Pământ este o chestiune de echilibru relativ, filosofia taoistă ţine seama întotdeauna şi de cealaltă variantă a poveştii şi nu adoptă o atitudine rigidă sau o perspectivă absolută faţă de niciunul dintre aspectele mundane. Fiecare obiect şi fiecare idee comportă două aspecte, faţă şi verso, cele două direcţii care duc în sus şi în jos, negativ şi pozitiv şi, asemenea etapelor relative yin şi yang, ele nu au valori imuabile. După cum menţionează Lao zi în *Tao te qing*: „«Lung» şi «scurt» se compară unul cu altul; «sus» şi «jos» se determină unul pe altul". Spre deosebire de filosofia dualistă a Occidentului, care separă totul în două tabere opuse şi care se exclud reciproc, aşa cum sunt „binele" şi „răul", „dreptatea" şi „nedreptatea", filosofia taoistă face o legătură între toate cele care se opun, considerându-le valori relative, conform principiului yin-yang. În termeni taoişti, „bine" şi „rău", „drept" şi „nedrept" funcţionează ca nişte perechi complementare, ca unităţi singulare având două etape interschimbabile. De aceea, taoiştii preferă o abordare de tipul „atât..., cât şi...", în loc de una de tipul „sau..., sau..." în privinţa deciziilor dualiste în viaţă.

De asemenea, taoiştii pun accentul pe importanţa flexibilităţii în gândire şi comportament. Tiparele rigide de gândire şi ataşamentul inflexibil faţă de modurile obişnuite de comportament sunt în contradicţie cu principiul yin-yang, generând conflicte între oameni şi dizarmonie între ei şi habitatul lor natural. Numai flexibilitatea în gândire şi comportament favorizează adaptarea spontană la schimbarea ciclică permanentă a naturii şi a vieţii. Această adaptabilitate spontană reprezintă adevărata semnificaţie a ceea ce Darwin numea „supravieţuirea celor mai bine adaptaţi". Aceştia nu sunt neapărat cei mai puternici, ci cei care „se adaptează" cel mai bine mediului lor. De fapt, cei mai puternici sunt de multe ori cei care pier primii din cauză că insistă să se impună în faţa mediului în loc să se conformeze la condiţiile lui: „Cu cât devin mai puternici, cu atât mai rău vor cădea". În mod similar, copacul de esenţa cea mai tare este cel dintâi ce va cădea doborât de lama toporului unui tăietor de lemne şi primul care va crăpa în bătaia vânturilor dezlănţuite de uragan, iar cea mai dură piatră este măcinată lent, inevitabil până ajunge nisip, de către apa mlădioasă, dar de nestăvilit, adaptabilă la infinit.

Bambusul a fost dintotdeauna un simbol taoist al longevităţii deoarece se îndoaie sub bătaia celor mai puternice vânturi fără să se rupă şi astfel supravieţuieşte, în timp ce plantele rigide se frâng uşor şi mor. Calea taoistă a vieţii combină flexibilitatea exterioară (yin) cu fermitatea interioară (yang). Rămânând fermi în privinţa propriilor scopuri, taoiştii adoptă o abordare foarte flexibilă faţă de metodele pe care le folosesc pentru atingerea acestora. Ei percep scopurile ca pe nişte idealuri eterne generate de spirit şi atrase din „Cer", care este yang, şi consideră metodele tehnici practice dependente de condiţiile schimbătoare şi îngrădirile fireşti la care este supusă viaţa pe Pământ, care este yin. Este, aşadar, potrivit să fim fermi cu privire la scopurile pe care ni le propunem, dar să rămânem flexibili în abordarea metodelor pe care le folosim. Ceea ce funcţionează bine în cazul unei persoane este posibil să nu fie la fel de eficient pentru o altă persoană: „Fiecare cu-ale lui". Insistenţa şi încăpăţânarea de a face întotdeauna lucrurile în acelaşi mod, indiferent de schimbarea condiţiilor externe, generează tensiune între fiinţele umane şi natură. În mod similar, oscilaţiile de natură spirituală şi scopurile echivoce nu conduc nicăieri. Unul dintre motivele pentru care taoiştii au un respect atât de profund faţă de principiul feminin yin este acela că e asemănător apei, adaptându-se cu flexibilitate la

Scanned with OKEN Scanner

orice situaţie, fără să-şi piardă natura esenţială. Femeile se adaptează mai bine la provocările mediului extern şi trăiesc mai mult decât bărbaţii deoarece, în vreme ce rămân ferme şi reziliente în universul lor interior, ele se adaptează rapid oricăror schimbări externe.

În domeniul sănătăţii şi în medicină, yin şi yang au o multitudine de aplicaţii practice, bazate pe principiul „cum este macrocosmosul, la fel şi microcosmosul". În limba chineză, acest concept este exprimat prin sintagme precum: „Cerul şi Umanitatea se oglindesc reciproc". Fiecare fiinţă umană deţine propriul ei câmp „microcosmic" de energie electromagnetică, având polul pozitiv în regiunea capului şi polul negativ în sacrum, iar acest câmp interacţionează cu câmpul electromagnetic al Pământului. Energia minunată din Cer pătrunde în sistemul energetic uman prin cap, în timp ce energia Pământului pătrunde prin punctul de „confluenţă yin" (*hui yin*) din perineu. Aceste energii circulă în sistemul uman printr-un circuit de energie numit Orbita Microcosmică (figura 4).

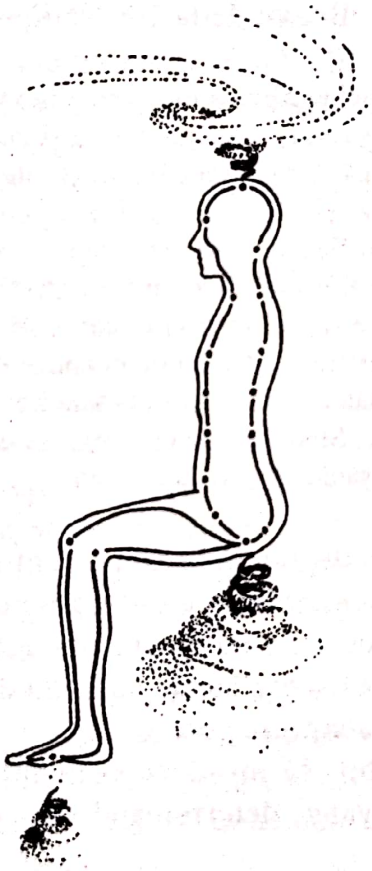


Figura 4. *Orbita Microcosmică: energiile cosmice ale Cerului şi Pământului pătrund în orbită intrând în sistemul uman prin canalele şi punctele energetice*

Prin convergenţa paralelă a câmpurilor electromagnetice ale Pământului şi Umanităţii, energiile elementelor ambientale, cum sunt vremea, schimbarea ciclică a anotimpurilor, fazele soarelui şi ale lunii şi alte energii externe ajung să aibă un impact direct asupra energiei umane. Ştiinţa medicală occidentală abia începe să recunoască aceste schimbări ritmice naturale ale energiei umane ca fiind „bioritmuri", însă ştiinţa taoistă ştia de mii de ani de existenţa lor. Fiecare zi, de exemplu, este împărţită în propria ei etapă yang (de la miezul nopţii până la prânz) şi etapa yin (de la prânz până la miezul nopţii), iar energia umană se schimbă corespunzător. Astfel, dimineaţa devreme (yang) a fost întotdeauna un moment al zilei asociat cu o energie înaltă, iar după-amiaza (yin) cu momentul siestei.

Scanned with OKEN Scanner

De asemenea, fiecare lună are etapele ei yin şi yang, yin fiind de la momentul de lună plină până la cel de lună nouă, iar yang de la luna nouă până la luna plină. Ciclul menstrual oglindeşte în modul cel mai evident cum se reflectă în fiinţa umană schimbarea ciclurilor lunare ale Pământului, dar şi bărbaţii sunt influenţaţi, asemenea femeilor, de ciclurile lunii în moduri mai subtile, cum sunt stările sufleteşti, emoţiile şi vitalitatea generală. Anul se modifică în mod ritmic, oscilând între yin şi yang în funcţie de anotimp, având o etapă yang în creştere primăvara care atinge un maximum de maturitate vara şi o nouă etapă yin în dezvoltare toamna care se maturizează iarna. Taoiştii îşi adaptează întotdeauna în mod corespunzător dietele, activitatea sexuală şi alte obişnuinţe la aceste energii sezoniere schimbătoare. Deşi sistemul medical occidental a fost foarte reticent în a accepta rezultatele cercetărilor ştiinţifice recente referitoare la energia şi bioritmurile fiinţei umane, unii oameni de ştiinţă occidentali sunt angajaţi în realizarea unor studii avansate în acest domeniu, după cum se poate constata din următorul fragment extras dintr-o lucrare scrisă în 1971 de dr. Bertram S. Brown de la US National Institute of Mental Health:

> Începând din momentul concepţiei şi până la încetarea din viaţă, ritmul biologic este un element constitutiv al organismului nostru aşa cum sunt oasele şi carnea. Cei mai mulţi dintre noi sunt prea puţin conştienţi de faptul că înregistrăm fluctuaţii ale energiei, stării de spirit, stării de bine şi performanţei în fiecare zi şi că aceste modificări comportamentale sunt mai mari, mai subtile cu fiecare săptămână, cu fiecare lună, anotimp şi an.
> Datorită studiilor dedicate ritmurilor biologice, multe aspecte ale variabilităţii naturii umane – în privinţa simptomelor unei boli, a răspunsului la tratamentul medical, a învăţării şi performanţei la locul de muncă – au fost clarificate. Deja putem spune că unele dintre schimbările stărilor noastre sufleteşti şi vulnerabilitatea la stres şi îmbolnăvire, momentele de vârf ca rezistenţă şi productivitate pot fi anticipate... Sincronizarea promite să devină un factor important în cadrul programelor preventive pentru sănătate şi în medicină...

Când suntem sănătoşi şi condiţiile ambientale sunt normale, organismul nostru se adaptează în mod automat la schimbările ciclice ale anotimpurilor, zilelor, lunilor şi vremii. Cu toate acestea, când vitalitatea umană este slăbită din cauza stagnării energiei sau a unei boli sau când schimbările ambientale sunt extreme, sistemul uman de multe ori nu reuşeşte să se adapteze corespunzător la fluctuaţia energiilor externe. Aceste „energii rele" pot, astfel, să invadeze sistemul energetic uman şi să afecteze echilibrul intern dintre yin şi yang, determinând apariţia diferitelor boli şi a stărilor de disconfort.

În fiziologia umană, yin şi yang guvernează dinamica formei şi funcţiei din fiecare organ, glandă, ţesut şi fluid vital din organism. Yin este considerat „masiv" şi, prin urmare, guvernează forma, în timp ce yang este „gol pe dinăuntru" şi guvernează funcţia. Yin asimilează şi stochează, yang transformă şi transportă. Astfel, organele vitale sunt divizate în perechi care corespund perechii yin şi yang: organele yin „masive" sunt inima, ficatul, rinichii, plămânii şi splina; corespondenţii lor yang sunt intestinul subţire, vezica biliară, vezica urinară, intestinul gros şi stomacul. Sângele este yin, energia este yang; sistemul endocrin este yin, sistemul nervos este yang; digestia este yin, excreţia este yang; şi aşa mai departe. În biochimie, substanţele alcaline sunt yin, iar cele acide sunt yang, iar echilibrul lor relativ este exprimat în termenii echilibrului pH-ului.

În medicina chineză, diagnosticul şi patologia unei boli sunt analizate mai întâi în termenii echilibrului dintre yin şi yang. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează: „Medicii care ştiu să stabilească un diagnostic verifică mai întâi

Scanned with OKEN Scanner

culoarea şi starea tenului şi pulsul, după aceea analizează starea pacientului în funcţie de yin şi yang". Aşa cum menţinerea unui echilibru optim între yin şi yang reprezintă cheia pentru păstrarea sănătăţii, o analiză corectă a dezechilibrului dintre yin şi yang este primul pas în diagnosticarea unei boli. Simptomele unui exces de yang, de exemplu, includ febra, transpiraţia, constipaţia, setea cronică, buzele şi gura uscate, urina închisă la culoare, respiraţia greoaie, pulsul rapid şi irascibilitatea. Excesul de yin se reflectă în simptome precum frisoanele, mâinile şi picioarele reci, deranjamentele la stomac, lipsa senzaţiei de sete, respiraţia superficială, pulsul scăzut şi letargia. Terapia chineză nu se axează pe alinarea temporară a acestor simptome exterioare, aşa cum face medicina occidentală modernă, ci pe corectarea dezechilibrului intern dintre yin şi yang, care cauzează simptomele externe. Când cauza principală este corectată, toate simptomele dispar în mod natural. Este ceea ce se cheamă „tratarea cauzei, şi nu a simptomului".

Toate plantele chinezeşti sunt clasificate conform nivelului influenţei lor terapeutice asupra echilibrului energiilor yin şi yang în sistemul energetic uman. Plantele cu o energie yang foarte mare sunt etichetate ca fiind „fierbinţi", cele cu o energie yang moderată sunt „calde", plantele cu o energie yin mare sunt „reci", iar cele cu o energie yin moderată sunt „răcoritoare". Plantele care au un nivel echilibrat al energiilor yin-yang sunt numite „neutre". *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează: „Dacă [planta] este fierbinte, ai grijă să o răcoreşti; dacă este rece, ai grijă să o încălzeşti". Prin urmare, plantele yin răcoritoare, cum sunt rubarba şi siminichia, sunt recomandate în constipaţia acută, care este o afecţiune yang „fierbinte". Plantele yang calde, ca ardeiul iute roşu şi ghimbirul, sunt prescrise pentru afecţiunile yin „reci", cum sunt răcelile, gripa, circulaţia proastă a sângelui şi indigestia. Coriandrul „răcoritor" linişteşte excesul de yang responsabil pentru disconfortul tractului urinar, cum se întâmplă în cistite şi arsurile la stomac cauzate de hiperaciditate, în timp ce ginsengul „cald" echilibrează excesul de yin care determină apariţia oboselii şi anemiei. Unele plante yang conduc la creşterea energiei interne, astfel contrabalansând afecţiunile yin cauzate de scăderea energiei, cum este diareea. Anumite plante yin reduc energia internă, în acest fel echilibrând simptomele yang de „creştere rebelă a energiei", cum se întâmplă în cazul durerilor de cap şi irascibilităţii. Permutările şi combinaţiile sunt nesfârşite şi este nevoie de mulţi ani de experienţă clinică pentru a învăţa cum să gestionezi toţi factorii relevanţi interni şi externi pentru atingerea marelui act de echilibrare a energiilor yin şi yang.

Yin şi yang le pun la dispoziţie taoiştilor o unitate de măsură utilă şi exactă cu ajutorul căreia îşi pot calibra şi adapta obişnuinţele zilnice astfel încât să poată păstra cele Trei Comori ale vieţii. În condiţiile climaterice yin reci din timpul iernii, taoiştii îşi adaptează dieta incluzând mai multe alimente yang care încălzesc, iar bărbaţii reduc drastic frecvenţa cu care ejaculează pentru a-şi conserva esenţa preţioasă yang care încălzeşte, fluidul seminal. Dacă un taoist se simte înfierbântat şi cuprins de o stare febrilă (yang), va consuma din abundenţă fructe şi lichide (yin) pentru a-şi răcori fierbinţeala din organism. Astăzi, hipertensiunea este o boală foarte comună a excesului de yang, cauzată de stresul cronic. Un antidot simplu şi eficient, care nu necesită nici medicamente, nici prezenţa medicilor, constă în practicarea timp de câteva minute a unui exerciţiu de respiraţie abdominală profundă. Apoi se stă câtva timp într-o stare de calm şi linişte. Această practică comută în mod automat sistemul nervos de la etapa yang activă a circuitului simpatic la etapa yin de liniştire, de revigorare a circuitului parasimpatic. Administrarea de stimulente şi calmante (amfetamine şi barbiturice) asigură doar uşurarea simptomatică temporară în cazul tulburărilor nervoase, fără să corecteze cauzele care le-au generat. Efectele secundare

Scanned with OKEN Scanner

toxice ale administrării unor astfel de medicamente slăbesc pe termen lung capacitatea organismului de a reface echilibrul dintre circuitele sistemului yang simpatic şi yin parasimpatic şi, în acest fel, determină formarea unui cerc vicios al dependenţei de medicamente. Acest gen de terapie, predominant în medicina alopată occidentală, conduce la apariţia unor probleme, şi nu le vindecă şi este în contradicţie cu principiile fundamentale ale sănătăţii umane.

Prin luarea unor măsuri adecvate pentru menţinerea unui echilibru optim între energiile yin şi yang, atât intern, cât şi extern, putem preveni situaţiile extreme de dezechilibru energetic care determină îmbolnăvirea şi accelerează procesul degenerativ al îmbătrânirii. Nu este nevoie să fiţi medic pentru a practica un asemenea mod esenţial de îngrijire preventivă şi dacă îl veţi respecta cu rigurozitate, nu veţi avea nevoie de medici. Tot ce trebuie să faceţi este să vă familiarizaţi cu principiile universale ale polarităţii, trinităţii şi ale altor forţe fundamentale care determină căldura să crească, ploaia să cadă, vânturile să sufle şi râurile să curgă şi după aceea să aplicaţi aceste principii în mod creativ în microcosmosul propriei fiinţe.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 3

Cele Trei Forţe

Cerul este clar şi limpede ; Pământul e solid şi liniştit.
Oamenii care nu recunosc aceste calităţi vor pieri, în timp ce aceia care şi le însuşesc vor prospera.

Huainanzi (secolul I î.Hr.)

Cerul (*tien*), Pământul (*di*) şi Umanitatea (*ren*) sunt cunoscute în alchimia taoistă ca fiind cele „Trei Forţe". Aceste trei forţe se intersectează şi interacţionează, împletind firele mentale şi materiale ale vieţii în urzeala ţesăturii fine a corpului şi minţii omeneşti. Oamenii prosperă în măsura în care se adaptează la forţele care îi modelează şi îi hrănesc pentru a-şi împlini potenţialul. Din Cer primesc comoara spiritului şi cunoaşterea pe care acesta le-o conferă, iar din Pământ obţin elementele esenţiale din care sunt alcătuite trupurile lor. Fuziunea spiritului şi esenţei generează energia cu ajutorul căreia fiinţele umane îşi duc existenţa. Când energia umană se află în armonie cu forţele esenţiale ale Cerului şi Pământului, ea înfloreşte şi protejează sănătatea organismului. Când energia umană curge contrar legilor Cerului şi Pământului, se epuizează curând, iar organismul se degradează şi piere. Când se face referire la legile Cerului, se foloseşte uneori un termen generic, acela de „destin", iar legile Pământului sunt numite „natură". Armonia dintre destin şi natură este Tao, Marea Cale, care se manifestă în cea mai înaltă formă a sa în fiinţele umane. Prin urmare, oamenii care urmează Calea îşi împlinesc destinul spiritual şi, în acelaşi timp, se bucură din plin de roadele naturii lor pământeşti.

Modul taoist de viaţă fructifică energiile Cerului şi Pământului şi le împleteşte în mod armonios cu energia umană pentru a cultiva şi a păstra cele Trei Comori. Forţa sporită generată prin practicarea alchimiei taoiste este denumită *Tao teh*, „puterea Tao", deoarece izvorăşte din sursele prenatale ale esenţei, energiei şi spiritului postnatal. Cu alte cuvinte, pentru a atinge „puterea Tao" generatoare de sănătate, capabilă să prelungească durata de viaţă, individul trebuie să echilibreze căile eterne ale Cerului cu natura temporală a Pământului şi să le armonizeze cu existenţa umană.

„Cerul" se referă la cer şi stele, la soare, lună şi planete şi la toate energiile cosmice care izvorăsc din acestea şi se îndreaptă spre Pământ. El se referă totodată la „Sursă" – izvorul infinit, inefabil, invizibil, indivizibil al spiritului şi conştiinţei mentale primordiale. În exterior, manifestarea cea mai evidentă a Cerului este vremea, numită în limba chineză „energia celestă" (*tien-qi*). Cerul îşi manifestă forţa în existenţa umană nu doar prin gândire şi conştiinţă, ci şi prin forţa misterioasă a destinului (*ming*). De aceea, ea este asociată cu ştiinţele taoiste ale astrologiei şi divinaţiei.

„Pământul" se referă la planeta pe care locuim, la lumea materială formată din continente şi oceane, munţi şi râuri, păduri şi câmpii. El este sursa elementelor esenţiale din care sunt alcătuite corpurile noastre fizice şi izvorul energiei postnatale pe care o extragem din alimente, apă şi aer. Pământul îşi manifestă puterea prin forţele naturii (*hsing*), termen care în chineză este sinonim cu cuvântul „sex". În fiinţa umană, la fel ca şi în alte forme de viaţă, natura se exprimă în principal prin apetitul fundamental pentru hrană şi sex, cele două motivaţii de bază care susţin şi asigură continuitatea tuturor speciilor. Aspectul mundan al existenţei umane este exprimat concis prin străvechea ecuaţie taoistă: hrană + sex = natură. Astfel, Pământul este asociat cu ştiinţele nutriţiei şi medicinei, exerciţiile fizice şi yoga sexuală, geomanţia şi geofizica.

Din perspectivă marcrocosmică, termenul „umanitate" include întreaga condiţie umană sub toate manifestările ei fizice şi spirituale, „acoperite de Cer deasupra şi susţinute de Pământ dedesubt". Tărâmul umanului este sursa moştenirii noastre umane şi a atributelor genetice specifice care ne deosebesc de multe alte specii alături de care ne ducem viaţa pe Pământ. Umanitatea este matriţa care dă formă expresiei energiei noastre şi modului cum aceasta interacţionează cu energiile Cerului şi Pământului.

Energia umană este generată în momentul concepţiei şi este susţinută postnatal prin combinarea energiei derivate din hrană cu energia extrasă din aer pentru a forma Adevărata Energie Umană a vieţii. Fiinţele umane îşi duc existenţa între Cer şi Pământ şi, de aceea, trebuie să stăpânească şi să armonizeze forţele Cerului şi Pământului pentru a supravieţui şi a asigura perpetuarea speciei. Cerul este sursa spiritului şi cel care generează mintea umană; Pământul este sursa esenţei şi cel care generează corpul omenesc. Aceste două forţe îşi urmează curgerea îngemănată prin umanitate şi sunt reglate de energia umană.

Cu mult timp în urmă, înţelepţii taoişti au observat o diferenţă fundamentală între energia care coboară din Cer şi energia care radiază din Pământ. Ei au etichetat aceste forţe contrarii şi totuşi complementare „yang" şi „yin" şi au denumit sursele care le-au generat „Cer" şi „Pământ". Ei au descoperit că Pământul şi Cerul îşi proiectează forţele în tărâmul uman ca nişte emanaţii de energie pură lipsite de formă, însă extrem de funcţionale, şi că energia yang a Cerului şi energia yin a Pământului creează câmpul polar dinamic în care funcţionează energia umană. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează: „Principiul yin-yang constituie fundamentul întregului univers şi baza oricărei creaţii. Cerul a fost creat prin acumulare de yang. Pământul s-a format prin acumulare de yin. Yin şi yang sunt sursele primordiale ale oricărei forţe şi izvorul nesecat al oricărei creaţii".

În acest fel, forţele yang ale Cerului şi forţele yin ale Pământului se întâlnesc şi se contopesc în fiinţele umane, precum şi în toate celelalte forme de viaţă de pe Pământ. Yin şi yang sunt ţinute în echilibru de energia umană, care, totodată, menţine în armonie cele Cinci Energii Elementare ale naturii. Speciile de animale aflate mai jos pe scara evoluţiei se adaptează la condiţiile din natură în virtutea instinctului natural şi îşi folosesc energia în întregime pentru supravieţuirea fiziologică şi asigurarea perpetuării speciei. Datorită conştiinţei superioare conferite de Cer, oamenii sunt înzestraţi nu numai cu instinctul pământesc, ci şi cu înţelegerea spirituală şi, în acest fel, sunt singura specie de pe Pământ care deţine accesul conştient la forţele transcendentale ale Cerului. Această poziţie fundamentală de a fiinţa între Cer şi Pământ, spirit şi materie, le conferă oamenilor avantajul de a deţine liberul arbitru. Pentru fiinţele umane, felul în care îşi duc viaţa pe Pământ ţine de opţiune, manifestându-se sub forme variate, de la instinctele de bază şi

Scanned with OKEN Scanner

plăcerile senzuale ale hedonistului până la aspiraţiile spirituale mai înalte şi disciplinele ascetice urmate de înţelept şi yoghin.

Cer şi Pământ, spiritual şi senzorial, voinţă şi instinct – toate acestea compun dihotomia fundamentală a existenţei umane fizice şi definesc condiţia umană. Este de datoria fiecărui individ să echilibreze aceste forţe polare pe măsură ce îşi croieşte calea în viaţă. În terminologia taoistă, polul fizic mundan al existenţei umane este numit „natură" (*hsing*), iar polul spiritual ceresc este numit „destin" (*ming*). Modul în care o persoană manipulează aceste forţe determină direcţia şi punctul central al vieţii sale şi constituie o altă ecuaţie taoistă esenţială: natură + destin = existenţa umană. Modul taoist de viaţă este cuprins în sintagma chineză *hsing ming shuang hsiou*, care înseamnă „a cultiva natura şi destinul laolaltă".

Cele mai multe tradiţii religioase şi mistice ale lumii separă Cerul şi Pământul în două domenii ireconciliabile, obligându-i în acest fel pe oameni să aleagă unul dintre ele şi să renunţe la celălalt. Hedonistul dependent de satisfacţiile senzoriale oferite de Pământ este condamnat ca un păcătos şi îi este refuzat un loc în Cer, în vreme ce ascetul, care aspiră să ajungă la Cer, este adulat ca un sfânt, dar lipsit de plăcerile senzoriale de pe Pământ. Această diviziune dualistă dintre corp şi minte distorsionează adevărul fundamental al naturii umane şi le răpeşte oamenilor oportunitatea de a-şi dezvolta şi a-şi exprima pe deplin potenţialul. Împărţirea umanităţii în taberele opuse ale sfinţilor şi păcătoşilor, credincioşilor şi necredincioşilor, aleşilor şi perdanţilor a cauzat mare parte din mândria şi prejudecata, anxietatea şi vulnerabilitatea fizică, persecuţia şi conflictele armate care au marcat istoria omenirii. Doar Tao combină forţele Cerului şi Pământului, aducându-le pe o cale unică ce integrează destinul cu natura şi valorifică forţele amândurora pentru împlinirea fizică şi spirituală a existenţei umane.

Cele Trei Forţe capătă atât aspecte macrocosmice, cât şi microcosmice, manifestări externe şi interne, iar alchimia taoistă aplică principiile celor dintâi pentru a le cultiva şi conserva pe cele din urmă. La nivelul microcosmic intern, forţele Cerului, Pământului şi Umanităţii se exprimă în corpul şi mintea fiecărei fiinţe umane şi tocmai aceste forţe sunt cele pe care alchimia taoistă ezoterică denumită *nei-gong* („activitatea internă") le manipulează. Capul este asociat cu trăsăturile spirituale şi forţele cosmice care emană din Cer, sacrumul găzduieşte esenţa vitală şi atrage energiile Pământului, iar pieptul exprimă Adevărata Energie Umană care se manifestă prin respiraţie, vorbire şi emoţii. Organismul uman are propria sa „vreme" şi propriile „anotimpuri", „vânturi" şi „valuri", „râuri" şi „munţi", iar organele vitale sunt guvernate de cele Cinci Energii Elementare ale Focului, Apei, Lemnului, Metalului şi Pământului. Corpul uman are polul yang în partea de sus, iar polul yin în partea de jos, are propria lui geografie şi cosmologie, floră şi faună, Cer şi Pământ, care formează o lume în sine (figura 5).

Prin studierea tiparelor ciclice ale Pământului şi prin invocarea îndrumării spirituale a Cerului, adeptul taoist îşi croieşte o cale sincretică ce echilibrează forţele Cerului şi Pământului şi le armonizează cu existenţa umană. Pe calea aceasta, limitările existenţei temporale pe Pământ devin mijloace pentru exprimarea conştiinţei spirituale infinite a Cerului, iar existenţa umană rezonează într-un mod armonios cu natura şi destinul.

Scanned with OKEN Scanner

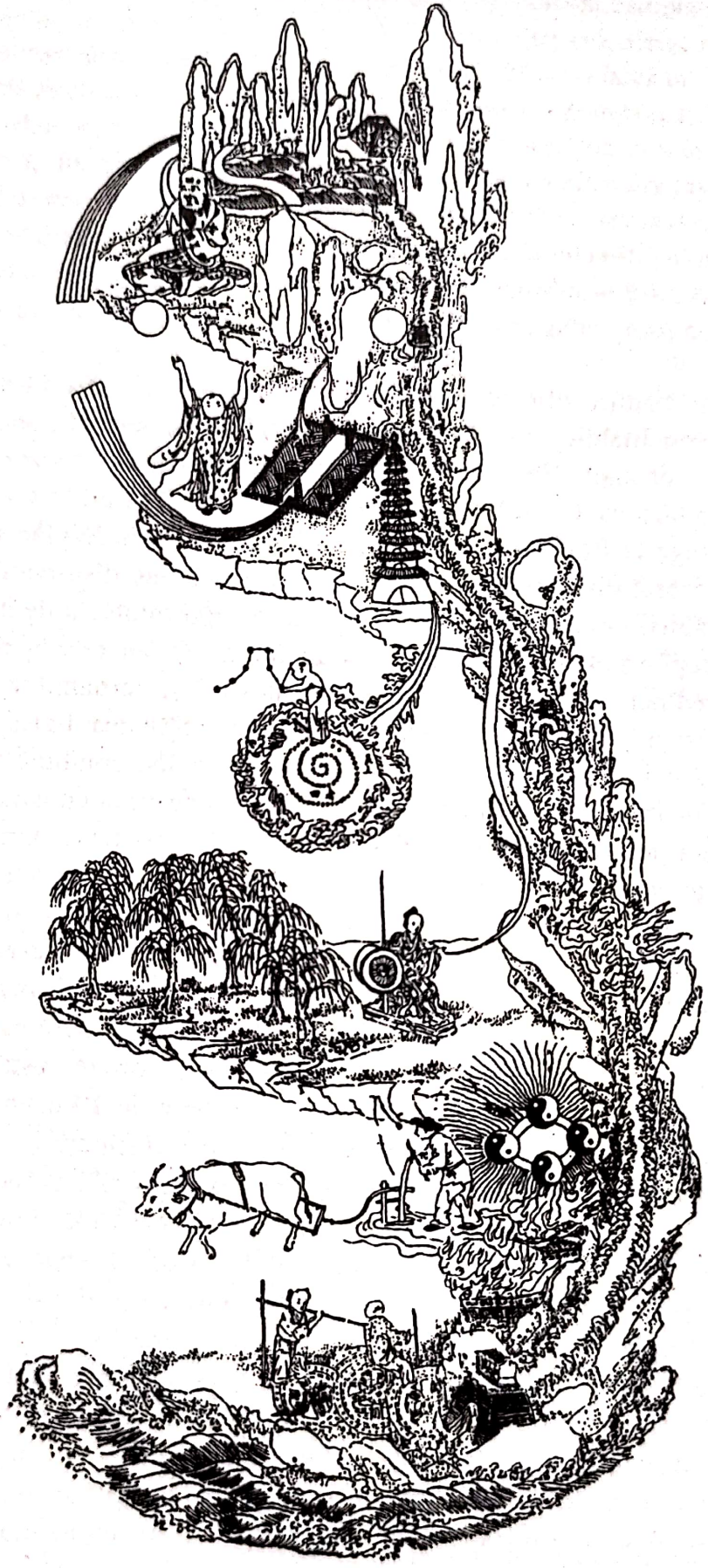


Figura 5. *O ilustrare taoistă clasică a forţelor universale ce acţionează în interiorul sistemului uman, menţinute în armonie şi transformate prin alchimia internă a meditaţiei*

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 4

Cele Patru Fundamente

> Sângele şi hrana sunt yin şi circulă în interior ; ele sunt protejate de yang. Energia şi rezistenţa sunt yang şi emană în exterior ; ele sunt hrănite de yin.
>
> *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* (secolul al II-lea î.Hr.)

Cele Patru Fundamente ale sănătăţii sunt sângele (*hsueh*), energia (*qi*), hrana (*ying*) şi rezistenţa (*wei*). Fiind manifestări funcţionale din punct de vedere fiziologic ale lui yin şi yang, ele sunt interactive şi dependente între ele, iar starea şi echilibrul lor relativ determină starea de sănătate a individului şi rezistenţa acestuia la boală şi la procesul degenerativ al îmbătrânirii. Dintre cele Patru Fundamente, circulaţia permanentă şi fluidă a sângelui şi energiei constituie baza şi instrumentul pentru hrănirea şi asigurarea rezistenţei întregului organism. După cum se spune în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* : „Sângele şi energia curg în permanenţă asemenea apei unui izvor, se rotesc continuu, la fel ca Soarele şi Luna, se învârt la nesfârşit în cerc".

Sângele este vehiculul care transportă hrana. Ambele ţin de energia yin şi sunt forme ale esenţei. Formele de hrană biochimice fluide circulă prin vasele de sânge, în timp ce potenţialul bioenergetic pur obţinut din hrană, denumit „energie nutritivă" (*ying-qi*), circulă pe meridianele energetice.

În mod similar, energia este vehiculul rezistenţei. Ambele ţin de energia yang şi sunt manifestări funcţionale ale energiei. Tipul de energie care generează rezistenţă este numit „energie protectoare" (*wei-qi*) şi circulă prin ţesuturile subcutanate de pe toată suprafaţa corpului uman. Energia protectoare şi rezistenţa pe care o asigură aceasta circulă în afara vaselor de sânge şi a meridianelor energetice. Legăturile dintre cele Patru Fundamente sunt prezentate succint în următorul tabel :

vehiculul	funcţia	polul	comoara	localizarea	parcursul	rolul
sânge	hrană	yin	esenţă	internă	în interiorul vaselor de sânge	hrană internă
energie	rezistenţă	yang	energie	externă	în afara vaselor de sânge	protecţie externă

Funcţiile celor Patru Fundamente

Sângele

Termenul „sânge" înglobează toate elementele esenţiale din care se compune sângele şi pentru care acesta serveşte drept mijloc de transport, inclusiv globulele roşii şi globulele albe, limfocitele T şi B şi fagocitele, enzimele şi hormonii, glucoza şi substanţele nutritive. Termenul se mai referă la starea generală a fluxului sangvin – la nivelul lui de puritate sau toxicitate, la cât de acid sau de alcalin este pH-ul, la capacitatea lui de a transporta oxigen şi substanţe nutritive şi la eficienţa lui circulatorie. Pentru a circula, sângele depinde de modul cum funcţionează inima, de felul cum ficatul filtrează toxinele şi înlocuieşte substanţele nutritive şi de felul în care măduva asigură alimentarea cu rezerve de globule roşii şi albe. Dintre cele Patru Fundamente, sângele este factorul cel mai direct responsabil pentru hrănirea şi starea de bine generală a organismului, iar starea lui influenţează celelalte trei fundamente prin interacţiunea complementară dintre yin şi yang. De exemplu, întrucât sângele (yin) furnizează energie (yang) şi transportă substanţele hrănitoare (yin), sângele slab sau toxic nu poate să susţină o energie ridicată şi nu poate să pună în circulaţie suficiente substanţe hrănitoare pentru a satisface nevoile organismului. În schimb, substanţele hrănitoare insuficiente (yin) nu pot să asigure o rezistenţă ridicată (yang), iar un nivel redus al energiei scade rezistenţa. În alchimia celor Patru Fundamente, sângele este principalul ingredient şi factor de reglare a sănătăţii.

Energia

„Energia" se referă la toate tipurile de bioenergie asociate cu sănătatea şi vitalitatea umană, inclusiv energiile elementare ale organelor vitale, energia nutritivă care circulă prin meridiane, energia protectoare răspândită pe suprafaţa corpului şi energia neuroactivă a sistemului nervos. Energia conlucrează cu plămânii prin actul respiraţiei, prin care energia externă este extrasă din aer, apoi este amestecată în fluxul sangvin cu energia internă extrasă prin digestie din alimente şi apă. Amestecul rezultat reprezintă baza energiei şi metabolismului umane. De asemenea, energia se referă la echilibrul relativ şi la starea energiilor colective ale organismului măsurate cu patru balanţe bipolare: yin şi yang; rece şi fierbinte; insuficient şi excesiv; intern şi extern. Având în vedere că „energia conduce sângele" şi totodată generează rezistenţă, energia insuficientă sau stagnantă împiedică circulaţia sângelui, privând întregul organism de o hrănire adecvată şi slăbeşte rezistenţa.

Hrana

„Hrana" este o extensie funcţională a sângelui, de circulaţia nestânjenită a acestuia depinzând alimentarea. Ea obţine substanţele nutritive vitale din stomac şi organele digestive asociate, precum şi din fluidele vitale din glande. Printre elementele hrănitoare care circulă prin sânge se numără substanţe nutritive de bază, cum sunt vitaminele, mineralele, aminoacizii

Scanned with OKEN Scanner

şi glucoza (zahărul din sânge), dar şi secreţiile esenţiale precum hormonii şi enzimele. „Hrana" se referă în principal la funcţiile biodinamice vitale ale sângelui, şi nu la substanţe nutritive şi alte forme ale esenţei. Pe lângă circulaţia realizată intern sub forma substanţelor biochimice din vasele de sânge, o formă mai pură şi mai puternică de hrană extrasă din substanţele esenţiale şi numită „energie esenţială" (*jing-qi*) sau „vitalitate" circulă în interior prin cele 12 meridiane principale asociate cu organele vitale. Elementele esenţiale ale hranei depind de o dietă şi o nutriţie corespunzătoare, de o digestie eficientă şi de asimilarea substanţelor nutritive şi de secreţii suficiente de hormoni şi enizme esenţiale.

Rezistenţa

Rezistenţa este o manifestare funcţională a energiei protectoare care se răspândeşte pe toată suprafaţa corpului, în afara meridianelor energetice. Ea depinde de funcţionarea rinichilor şi a glandelor suprarenale ca sursă esenţială de energie şi are legătură cu vitalitatea sexuală şi hormonii sexuali. Rezistenţa radiază în exterior, de pe suprafaţa corpului, formând un scut care păzeşte organismul de invazia celor „Şase Rele" ale energiilor ambientale excesive – vânt, frig, umezeală etc. Ea se manifestă prin vitalitate şi se reflectă în starea de sănătate a pielii, porilor şi părului. Principalul său indicator în stabilirea diagnosticului chinezesc este denumit *qi-seh* (ad litteram, „culoarea energiei"), termen care se referă la vitalitatea unui individ aşa cum este ea reflectată de tonusul şi culoarea tenului, urechilor, ochilor şi limbii. O piele strălucitoare, rozalie, ochii clari, limba roz şi urechile intens colorate indică o vitalitate înfloritoare şi o rezistenţă ridicată, în timp ce paloarea feţei, ochii lipsiţi de expresivitate, culoarea închisă a limbii şi urechile palide reflectă o vitalitate şi o rezistenţă scăzute. Prin urmare, rezistenţa este un fel de energie radiantă care inundă şi înconjoară întreaga suprafaţă a corpului, protejându-l de energiile externe negative. Întrucât „sângele urmează direcţia pe care o indică energia", o energie puternică protectoare atrage sângele la suprafaţă, în special pe chip, acolo unde insuficienţa sau deficienţa lui se reflectă în „culoarea energiei" de pe ten.

Imunitatea

Împreună, cele Patru Fundamente ale sănătăţii constituie mecanismele complexe de apărare ale sistemului imunitar uman. În medicina occidentală, imunitatea este atribuită în exclusivitate prezenţei anumitor forme de „esenţă vitală" din fluxul sangvin, cum ar fi limfocitele T din glanda timus, globulele albe din măduvă, fagocitele şi o diversitate de enzime. În medicina chineză, rolul imunologic al acestor secreţii esenţiale este, de asemenea, recunoscut, dar ele sunt considerate componentele de bază ale unui sistem defensiv mai mare, nu doar factori imunitari ai organismului. De exemplu, un flux sangvin extrem de toxic sau cu o aciditate mărită este un slab conductor pentru factorii imuni, cum sunt celulele T, iar dacă energia este scăzută, circulaţia va fi insuficientă pentru a distribui aceşti factori în mod uniform în tot corpul. În sistemul taoist de sănătate, energia este mai importantă pentru imunitate decât esenţa, în special energia radiantă protectoare *wei-qi*, care învăluie corpul. Din păcate, chiar dacă existenţa energiei umane a fost dovedită

Scanned with OKEN Scanner

cu ajutorul tehnologiei moderne, medicina occidentală convenţională încă nu îi recunoaşte rolul imunologic pentru sănătatea umană şi de aceea nu ştie cum să o utilizeze ca instrument în tratamentele curative şi preventive. Din cauza răspândirii rapide a sindromului imunodeficienţei dobândite (SIDA) în întreaga lume, patologia imunodeficienţei umane este de o importanţă covârşitoare, iar medicina energetică ar putea juca un rol-cheie în vindecarea şi prevenirea acestei boli.

Imunodeficienţa

În medicina tradiţională chineză există patru forme principale de imunodeficienţă, fiecare fiind asociată cu unul dintre cele Patru Fundamente ale sănătăţii, după cum urmează:

Deficienţa sângelui

Simptomul principal în cazul deficienţei sângelui este anemia sau „sângele slab". Ea poate fi cauzată de toxicitatea sângelui, hiperaciditatea fluxului sangvin, cantitatea insuficientă de hemoglobină şi de o proastă circulaţie a sângelui. Este de asemenea asociată cu un număr scăzut de globule roşii şi albe, cu deficitul anumitor enzime antioxidante protectoare, cum este superoxid-dismutaza (SOD) [un antioxidant care îmbunătăţeşte funcţiile imunitară şi neurologică, cu efecte benefice asupra sistemelor cardiovascular şi respirator, *n.tr.*] şi malnutriţia. Slăbeşte funcţiile de „curăţare" a sângelui, precum şi distribuirea substanţelor nutritive, a oxigenului, enzimelor şi altor elemente esenţiale.

Deficienţa de energie

Principalele simptome ale deficienţei de energie includ oboseala cronică, moleşeala fizică, apatia mentală, libidoul scăzut şi „starea proastă de spirit". Ea poate fi cauzată de o diversitate de afecţiuni, inclusiv de obstrucţionări ale meridianelor energetice, de digestia ineficientă şi asimilarea insuficientă a substanţelor nutritive, de tulburările metabolice celulare, de respiraţia superficială sau neregulată, de suprasolicitarea emoţională şi disfuncţia glandelor suprarenale creată de stresul cronic. Deficienţa de energie slăbeşte imunitatea prin inhibarea circulaţiei sângelui, împiedicând desfăşurarea funcţiilor vitale, cum sunt digestia, metabolismul şi excreţia şi slăbind scutul radiant al energiei protectoare care păzeşte organismul de energiile externe nocive.

Deficitul de yin

Asociată cu hrana şi fluidele vitale, deficitul de yin are ca urmări secreţia insuficientă de hormoni şi enzime esenţiale, o digestie neadecvată şi o slăbire a funcţiilor protectoare de curăţare a sistemului limfatic şi a membranelor mucoase. Simptomele comune în cazul deficitului de yin sunt pielea uscată, setea cronică şi intoleranţa la căldură.

Scanned with OKEN Scanner

Deficitul de yang

Deficitul de yang este legat în mod direct de rezistenţă şi are ca urmări slăbirea scutului protector al energiei radiante a organismului. Deseori este cauzat de o deficienţă la nivelul rinichilor, în special la glandele suprarenale, care în medicina chineză sunt considerate „Rădăcina Vieţii" deoarece acolo sunt stocate proviziile preţioase de energie primordială ale organismului. La bărbaţii de vârstă mijlocie, această afecţiune, numită *shen-kui* („rinichi deficitari"), este de multe ori cauzată de pierderea excesivă a lichidului seminal, ca urmare a ejaculării frecvente, ceea ce supune glandele suprarenale la o tensiune uriaşă. Stresul cronic şi tensiunea emoţională, care tulbură la rândul lor funcţionarea glandelor suprarenale, sunt cauze ale deficitului de yang atât la bărbaţi, cât şi la femei. Intoleranţa la frig, lipsa setei, mâinile şi picioarele reci şi oboseala cronică sunt simptome des întâlnite în cazul deficitului de yang.

După cum am menţionat mai devreme, sângele este piatra de temelie a celor Patru Fundamente, iar starea lui determină gradul de rezistenţă a individului la energiile negative externe, precum şi imunitatea la boli. Cancerul, de exemplu, este privit ca o „boală a sângelui" în medicina tradiţională chineză, deoarece un sânge slab, toxic sau deficient este incapabil să îndeplinească funcţiile vitale de hrănire şi de curăţare a ţesuturilor din organism. Un sânge deficient permite reziduurilor celulare şi agenţilor poluanţi să se acumuleze în ţesuturi până când devin atât de toxici încât putrezesc şi fermentează exact ca o bucată de carne intrată în putrefacţie, formând tumori maligne care se răspândesc în alte ţesuturi. Terapia occidentală tradiţională tratează cancerul prin intervenţie chirurgicală, radiaţii şi substanţe chimice toxice, atacând tumorile simptomatice, dar fără să facă nimic altceva pentru a corecta toxicitatea mărită a sângelui şi dezechilibrul energetic care reprezintă de fapt cauzele problemei. Într-adevăr, o astfel de terapie radicală slăbeşte şi mai mult sângele şi risipeşte energia, astfel încât, chiar dacă se ajunge la o remisie temporară prin îndepărtarea sau distrugerea câtorva tumori, cancerul revine de obicei sub o formă mai virulentă.

Terapia adecvată preventivă şi curativă pentru cancer constă în primul rând în detoxifierea şi purificarea sângelui, după care se trece la reconstrucţia lui printr-o nutriţie corespunzătoare şi suplimente alimentare adecvate şi la punerea lui în circulaţie prin practicarea unor exerciţii de respiraţie profundă şi prin mişcări ritmice. Fagocitele, enzimele şi alţi factori imuni transportaţi de sângele sănătos vor ataca astfel ţesuturile canceroase, digerând şi dizolvând tumorile, şi se vor debarasa de resturi prin organele excretoare. Există multe exemple de persoane care au câştigat lupta dusă cu cancerul în mod natural, prin reconstruirea celor Patru Fundamente, dar şi numeroase cazuri din rândul celor care au decedat prematur, permiţându-le medicilor să taie, să cauterizeze sau să le otrăvească ţesuturile tumorale; cu toate acestea, terapiile naturale pentru vindecarea cancerului continuă să fie ilegale în Statele Unite ale Americii şi în multe alte state industrializate, în ciuda eşecului înregistrat de medicina occidentală convenţională în efortul de a trata cu succes această boală fatală care continuă să se răspândească.

Imunodeficienţa acută asociată cu SIDA este un alt exemplu pentru ceea ce se întâmplă atunci când stilul de viaţă modern erodează cele Patru Fundamente ale sănătăţii. Imunodeficienţa nu este cauzată doar de un virus, ci de o serie de factori ambientali. Dacă HIV ar fi singura cauză a producerii SIDA, atunci oricine are simptome specifice acestei boli ar putea fi infectat cu HIV, dar nu aşa stau lucrurile. Şi până în momentul de faţă, mai puţin

Scanned with OKEN Scanner

de 5% dintre cei care sunt purtători ai virusului HIV nu au dezvoltat niciun simptom legat de SIDA.

În tot acest timp, *toate* condiţiile enumerate în continuare produc simptome specifice imunodeficienţei identice cu acelea atribuite în mod oficial SIDA şi HIV: otrăvirea cu pesticide; folosirea antibioticelor pe termen lung; sifilisul, care a revenit în forţă în SUA şi Africa; expunerea la deşeurile nucleare şi radiaţii; malnutriţia cronică. Asemenea cancerului, imunodeficienţa poate fi dobândită prin toxicitate internă şi externă, prin poluarea mediului înconjurător, prin consumul de alimente nesănătoase şi droguri, prin prezenţa metalelor grele în apa de la robinet şi a steroizilor în carnea de vită şi alte politici publice care stimulează dezvoltarea economică în detrimentul sănătăţii oamenilor.

Cum să construim cele Patru Fundamente

Cheia pentru a ne bucura de o sănătate perfectă şi de longevitate este să păstrăm cele Trei Comori ale vieţii, şi cel mai bun mod de a face acest lucru este să construim cele Patru Fundamente. În epoca în care trăim, marcată de o poluare dăunătoare, diete denaturate, substanţe chimice toxice şi o îngrijire medicală necorespunzătoare, este mai important ca oricând să luăm iniţiativa de a ne proteja sănătatea.

La nivelul fizic al esenţei, unul dintre modurile cele mai eficiente de a construi un sânge sănătos, o vitalitate crescută şi o rezistenţă din ce în ce mai mare este să folosim în mod regulat tonice chinezeşti pe bază de plante. Există patru tipuri de astfel de tonice, câte unul pentru fiecare dintre cele Patru Fundamente.

Tonice pentru sânge

Aceste poţiuni yin întăresc sănătatea ficatului şi a inimii, care sunt organele responsabile în principal pentru filtrarea, hrănirea şi circulaţia sângelui. În acelaşi timp, aceste formule îmbogăţesc plasma din sânge, curăţă fluxul sangvin şi întăresc vasele.

Tonice pentru creşterea energiei

Tonicele pentru creşterea energiei sunt formule yang ce stimulează circulaţia energiei vitale prin toată reţeaua de meridiane energetice din organism, în acest fel întărind atât vitalitatea mentală, cât şi cea fizică. Ele îmbunătăţesc totodată funcţiile plămânilor şi pancreasului, ale organelor responsabile pentru extragerea energiei postnatale din aer prin respiraţie şi din alimente, prin secreţia de enzime digestive.

Tonice yin

Aceste formule îmbunătăţesc alimentaţia prin stimularea secreţiilor de esenţă vitală, inclusiv de hormoni şi enzime, şi prin ameliorarea digestiei şi asimilarea substanţelor nutritive. Ele stimulează totodată producerea fluidului spinal, seminal, a sângelui, mucusului, limfei şi altor fluide vitale din organismul uman.

Scanned with OKEN Scanner

Tonice yang

Tonicele yang încălzesc rinichii, care stochează esenţa primordială şi energia. Când rinichii sunt stimulaţi astfel, ei radiază energie protectoare spre suprafaţa corpului, unde fortifică scutul protector al rezistenţei şi întăresc capacitatea organismului de a se adapta rapid la ciclurile energetice ambientale. Tonicele yang stimulează de asemenea vitalitatea sexuală şi măresc potenţa.

Plantele tonice ar trebui folosite doar atunci când sănătatea şi vitalitatea noastră înfloresc, niciodată în timpul perioadelor de boală sau de debilitate. Mai multe detalii şi reţete specifice sunt prezentate în partea a V-a.

Cele Patru Fundamente pot fi, de asemenea, fortificate prin canalizarea energiei practicând exerciţii zilnice de qi gong. Acesta este probabil cel mai puternic şi mai eficient sistem de îngrijire preventivă a sănătăţii din lume. Aplicând principiul conform căruia: „Sângele urmează direcţia pe care o indică energia", qi gong-ul aduce procesul de respiraţie sub controlul voluntar cu scopul de a stăpâni energia şi de a o pune în mişcare, ceea ce stimulează simultan circulaţia sângelui spre toate ţesuturile. Qi gong-ul reglează ritmul cardiac şi pulsul, oxigenează fluxul sangvin şi detoxifică sângele şi ţesuturile facilitând eliminarea rapidă a reziduurilor metabolice, precum şi a agenţilor poluanţi toxici asimilaţi din mediul extern. Întăreşte energia prin îmbunătăţirea respiraţiei şi stimulează transformarea metabolică a esenţei în energie. Qi gong-ul pune bazele hrănirii stimulând secreţiile de hormoni din glande, crescând secreţia enzimelor digestive din pancreas şi stomac şi îmbunătăţind metabolismul. Totodată, creşte rezistenţa, direcţionând şi distribuind energia în afara corpului, prin aceasta sporind energia protectoare. Acest ultim efect se reflectă în îmbunătăţirea *qi-seh*-ului, vizibilă prin culoarea şi aspectul tenului oricărei persoane care practică qi gong-ul un anumit timp.

Practicile spirituale cum este meditaţia contribuie şi ele la consolidarea celor Patru Fundamente şi ar trebui incluse în orice program bine echilibrat de îngrijire preventivă. Stresul cronic afectează grav glandele suprarenale şi nervii, iar meditaţia este un mod rapid şi eficient de a comuta sistemul nervos autonom de la circuitul simpatic stresant la circuitul parasimpatic odihnitor, revigorant. Meditaţia permite întregului organism să se relaxeze, iar canalelor energetice să se deschidă, astfel încât energia, la fel ca şi sângele, să poată circula liber prin întregul sistem, revigorând organele interne, stimulând glandele şi tonifiind alte ţesuturi vitale. Nu este întâmplător faptul că, în tradiţiile orientale, dar şi în cele occidentale, călugării, maeştrii spirituali, oamenii consideraţi a fi sfinţi şi yoghinii sunt întotdeauna înfăţişaţi în picturi cu o aură în jurul capului. Acest nimb este aura de energie pe care o generează meditaţia, strălucirea pură a „sănătăţii radiante". De asemenea, meditaţia cultivă stăpânirea de sine emoţională şi perspectiva pozitivă asupra vieţii, care sunt atât de importante pentru menţinerea sănătăţii şi asigurarea longevităţii.

Asemenea energiilor yin şi yang şi a celor Trei Comori, cele Patru Fundamente sunt factori ai existenţei umane dependenţi unul de altul şi complementari. Prin înţelegerea funcţiilor şi interacţiunilor lor dinamice şi prin cultivarea fiecăruia în parte, putem să menţinem echilibrul natural şi armonia de care organismul, energia şi mintea noastră au nevoie pentru a supravieţui şi a prospera într-un mediu tot mai ostil.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 5

Cele Cinci Energii

Cele Cinci Energii Elementare ale Lemnului, Focului, Pământului, Metalului şi Apei cuprind nenumărate fenomene ale naturii. Este o paradigmă care se aplică în egală măsură oamenilor.

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)

Cele Cinci Energii Elementare (*wu hsing*) reprezintă activităţile propriu-zise ale forţelor yin şi yang, aşa cum se manifestă în schimbările ciclice ale naturii care influenţează viaţa pe Pământ. Cunoscute şi sub numele de Cele Cinci Mişcări (*wu yun*), ele definesc diversele stadii ale transformării ce se petrece pe parcursul ciclurilor naturale de schimbare a anotimpurilor, de dezvoltare şi degradare, de modificare a condiţiilor climatice, a sunetelor, aromelor, emoţiilor şi fiziologiei umane. Fiecare energie este asociată cu elementul natural cel mai asemănător funcţiei şi specificului său, preluându-şi numele de la aceste elemente. Spre deosebire de sistemul occidental şi de alte sisteme compuse din cinci elemente, sistemul chinezesc se concentrează asupra energiei şi transformărilor ei, nu asupra formei şi substanţei. Astfel, elementele simbolizează *activităţile* energiilor cu care sunt asociate.

Fiind manifestări ale forţelor yin şi yang pe Pământ, cele Cinci Energii Elementare reprezintă diverse grade de „umplere" şi „golire" în echilibrul relativ dintre yin şi yang dintr-un anumit sistem energetic. Un străvechi text chinezesc explică acest principiu în felul următor:

> Prin transformarea forţei yang şi unirea cu yin, cele Cinci Energii Elementare ale Lemnului, Focului, Pământului, Metalului şi Apei se înfăţişează, fiecare cu natura lui specifică, în funcţie de proporţia de yin şi yang conţinută. Aceste Cinci Energii Elementare îşi schimbă în permanenţă sfera de activitate, atât timp cât se hrănesc şi se contrabalansează una pe cealaltă astfel încât să existe o continuitate în trecerea de la golire la abundenţă şi de la abundenţă la golire, asemenea inelului ce nu are nici început şi nici sfârşit. Interacţiunea dintre aceste forţe primordiale conferă armonie schimbării, iar ciclurile naturii îşi urmează cursul... Cele Cinci Energii Elementare se combină şi se recombină în nenumărate moduri pentru a genera existenţa manifestă. Toate lucrurile existente în natură conţin cele Cinci Energii Elementare în diferite proporţii.

Să aruncăm acum o privire asupra acestei idei, analizând-o din perspectiva succesiunii anotimpurilor, care influenţează orice fiinţă de pe Pământ. Apa este energia elementară asociată cu iarna, când predomină o stare yin extremă. Iarna este anotimpul nemişcării şi odihnei, în timpul căreia energia este condensată, conservată şi stocată. Apa este cel

mai concentrat element, care conţine o uriaşă forţă potenţială ce aşteaptă să fie eliberată. În organismul uman, Apa este asociată cu fluide esenţiale de tipul hormonilor, limfei, măduvei şi enzimelor, toate conţinând un mare potenţial energetic. Culoarea ei este negrul, care cuprinde toate celelalte culori într-o formă concentrată. În natură, Apa se evaporă din cauza căldurii excesive; în cazul fiinţelor umane, energia Apei este secătuită de „căldura" stresului şi a emoţiilor intense. O modalitate de conservare a energiei potenţiale a Apei constă în a fi impasibil şi „a-ţi păstra sângele rece".

Următoarea etapă a ciclului sezonier este primăvara, timp în care elementul Lemn apare din energia potenţială a Apei, exact aşa cum plantele încolţesc din pământ sub ploile de primăvară. Aceasta este etapa „noului yang" a ciclului. Energia Lemnului este expansivă, însufleţită, explozivă. Ea este energia creatoare a „febrei efervescente de primăvară", care trezeşte impulsul sexualităţii procreatoare. Este asociată cu vigoarea şi tinereţea, cu creşterea şi dezvoltarea. În organismul uman, energia Lemnului este asociată cu mişcarea muşchilor şi activitatea ţesuturilor. Culoarea ei este verdele, culoare vibrantă care evocă dezvoltarea plantelor primăvara. Energia Lemnului are nevoie de exprimare liberă şi de spaţiu pentru a se răspândi. Blocarea ei generează sentimente de frustrare, mânie, gelozie şi stagnare.

La fel cum de la primăvară se trece în mod firesc la vară, tot astfel energia creativă viguroasă a Lemnului se transformă într-o înfloritoare energie a Focului dominată de un „yang complet". Aceasta este etapa energetică cea mai manifestă a ciclului, care alimentează „căldura" energiei lui „yang complet". Toate formele de viaţă înfloresc vara datorită căldurii, incandescenţei energiei Focului. Focul este legat de inimă, sediul emoţiilor umane şi organul intern ale cărui permanentă căldură şi puls neîntrerupt asigură mişcarea continuă a sângelui şi energiei. Culoarea ei este roşul, culoarea caldă a focului şi a sângelui. Ea este asociată cu iubirea şi compasiunea, cu generozitatea şi bucuria, cu deschiderea şi abundenţa. Dacă este blocată, conduce la hipertensiune şi isterie, la probleme cu inima şi tulburări nervoase.

Spre sfârşitul verii se instalează un interval al echilibrului pefect, în care Focul se domoleşte şi energia se potoleşte, transformându-se în energia elementară a Pământului. Nici forţele yin, nici cele yang nu sunt predominante în această perioadă, ci se află într-o stare de echilibru optim. Acesta este axul principal al ciclului, pivotul care ţine în balans energiile yang ale primăverii şi verii şi energiile yin ale toamnei şi iernii. Cele Cinci Energii Elementare funcţionează în deplină armonie în acest moment, oferind o senzaţie de lejeritate, de stare de bine şi de plenitudine. Energia Pământului de la sfârşitul verii reprezintă etapa şi sentimentul celebrate în aria „Summertime" din opera *Porgy şi Bess* de Gershwin. Culoarea ei este galbenul, culoarea soarelui şi a pământului, iar în anatomia umană este asociată cu stomacul, splina şi pancreasul, care se găsesc în centrul corpului şi hrănesc întregul sistem. Dacă energia Pământului este deficitară, digestia este afectată şi întregul organism este scos din starea de echilibru din cauza hranei şi a vitalităţii insuficiente.

Pe măsură ce vara lasă loc toamnei, energia Pământului se transformă în Metal. Pe parcursul etapei Metalului, energia începe încă o dată să se condenseze, să se contracte şi să se retragă în interior pentru acumulare şi stocare, la fel cum roadele verii sunt recoltate şi stocate toamna pentru a fi folosite iarna. Deşeurile sunt eliminate, aşa cum este vânturată pleava de grâu şi doar esenţa este păstrată în pregătirea pentru etapa neproductivă a Apei din timpul iernii. Dacă recoltele sunt sărace sau insuficiente s-ar

Scanned with OKEN Scanner

putea să nu existe suficientă energie stocată în timpul etapei Apei/iernii pentru a genera un nou ciclu puternic şi sănătos în următoarea etapă, cea a Lemnului/primăverii. Energia Metalului controlează plămânii, care extrag şi stochează energia esenţială din aer şi evacuează reziduurile din sânge şi intestinul gros, care elimină reziduurile solide în timp ce reţine şi reciclează apa. Culoarea ei este albul, culoarea purităţii şi esenţei. Toamna este anotimpul retrospecţiei şi introspecţiei meditative, vremea când ne lepădăm de stratul vechi al pielii şi renunţăm la bagajul excesiv de ataşamente externe şi emoţii nocive acumulate în timpul verii, tot aşa cum copacii îşi pierd frunzele, iar albinele îşi domolesc zumzăitul forfotitor din jurul stupului în acest moment al anului. A te împotrivi acestei energii agăţându-te cu sentimentalism de ataşamentele din trecut poate să dea naştere la sentimente de melancolie, amărăciune şi anxietate, care se manifestă din perspectivă fiziologică prin dificultăţi de respiraţie, dureri în piept, probleme ale pielii şi o rezistenţă scăzută a organismului. Răcelile, gripele şi alte afecţiuni respiratorii sunt indicatorii obişnuiţi ai unei energii blocate a Metalului, care este asociată cu plămânii. Exact cum Metalul este rafinat din Pământ forjat de Foc, tot astfel toamna este anotimpul pentru extragerea şi rafinarea lecţiilor fundamentale dobândite în urma activităţilor şi experienţelor din timpul verii, transformându-le în înţelepciunea liniştită a iernii.

Şi astfel, marea roată a naturii se învârte într-un ciclu continuu al energiilor elementare, trăgând odată cu ea toate fiinţele vii în vârtejul rotirii neîntrerupte şi înaintând într-o seccesiune ordonată şi ritmică:

Lemn >	Foc >	Pământ >	Metal >	Apă
un nou yang primăvară	yang complet vară	yin şi yang echilibrat sfârşitul verii {pivot}	un nou yin toamnă	yin complet iarnă

Asemenea lui yin şi yang, cele Cinci Energii Elementare îşi menţin armonia internă printr-un sistem de pârghii şi contraponderi reciproce, cunoscute drept cicluri „creative" şi de „control". Ambele cicluri, care se completează şi se echilibrează unul pe celălalt, sunt într-o permanentă funcţionare, menţinând câmpurile dinamice ale forţelor contrare necesare pentru a pune în mişcare energiile şi a le transforma. Ciclul creativ este unul al generării, aidoma relaţiei dintre mamă şi copil. Apa generează Lemnul, alimentându-l să crească; Lemnul generează Focul furnizându-i combustibilul care îl întreţine; Focul generează Pământul, fertilizându-l cu cenuşa lui; Pământul produce Metalul extrăgându-l şi prelucrându-l; Metalul devine lichid cum este Apa atunci când este topit.

Forţa opusă este ciclul controlului, o relaţie de supunere similară celei dintre învingător şi învins într-o bătălie. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* descrie ciclul controlului în felul următor:

Lemnul adus în contact cu Metalul este doborât la pământ;
Focul adus în contact cu Apa este stins;
Pământul adus în contact cu Lemnul este străpuns;
Metalul adus în contact cu Focul este topit;
Apa adusă în contact cu Pământul este oprită.

De fiecare dată când o anumită energie elementară devine prea puternică, ea tinde să exercite o influenţă mult prea mare asupra următorului element din ciclul creativ, exact

Scanned with OKEN Scanner

ca o mamă care îşi exercită forţa dominatoare asupra copilului ei şi, odată ajuns în acest punct, elementul care controlează energia excesivă tinde să o supună şi să refacă armonia. De exemplu, dacă Lemnul se dezvoltă în mod excesiv, furnizând prea mult combustibil astfel încât Focul arde scăpat de sub control, Metalul intervine pentru a diminua provizia de Lemn şi în acest fel restabileşte echilibrul firesc. Ciclurile creative şi de control menţin o armonie permanentă şi un echilibru neîntrerupt între cele Cinci Energii Elementare, după cum se arată în figura 6.

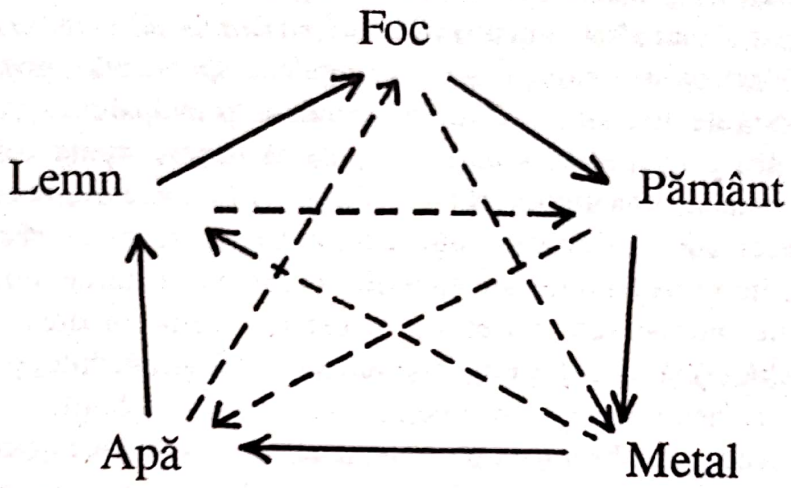


Figura 6. *Ciclul creativ (liniile continue) şi ciclul controlului (liniile punctate) ale celor Cinci Energii Elementare*

Aplicaţii în fiziologie

O veche zicală chineză spune: „Un copac creşte începând de la rădăcini". Yin şi yang şi cele Cinci Energii Elementare formează rădăcinile principale ale copacului taoist al sănătăţii, iar întregul edificiu al medicinei tradiţionale chineze şi al fiziologiei se bazează pe fundamentul constituit de aceste principii ale energiei.

Cele Cinci Energii Elementare şi ciclurile lor furnizează un model practic de funcţionare prin intermediul căruia relaţiile dintre organismul uman şi mediul natural pot fi înţelese şi controlate. Totodată, ele pun în lumină relaţiile funcţionale interne dintre diverse organe vitale ale organismului şi explică modul în care anumite elemente externe, cum ar fi alimentele şi plantele medicinale, influenţează organele şi funcţiile lor. Toate aspectele sănătăţii umane, inclusiv fiziologia şi patologia, diagnosticul şi terapia, îşi au rădăcinile în acest sistem remarcabil de sigur al forţelor polare şi al transformărilor ciclice ale energiei.

Perspectiva chinezească tradiţională asupra fiziologiei umane diferă semnificativ de perspectiva occidentală prin aceea că prima s-a axat întotdeauna mai mult pe funcţia organelor vitale, şi mai puţin pe forma lor. Practica medicală occidentală a studierii fiziologiei umane pe baza poziţiei anatomice a diverselor organe, aşa cum s-a constatat la disecţii, nu are nicio relevanţă pentru medicii chinezi, deoarece cadavrele nu au o energie vie, iar organele lor nu sunt funcţionale. Cum poate un corp lipsit de viaţă să dezvăluie ceva semnificativ despre dinamica energiei vii? Mai mult, în afară de funcţiile

Scanned with OKEN Scanner

lor biologice şi de localizarea anatomică, conceptul chinez de „organe" include în acelaşi timp tipul specific de energie care trece prin fiecare organ, precum şi meridianele energetice care canalizează energiile acelui organ spre şi dinspre alte părţi ale organismului.

Odată cu trecerea timpului, medicii chinezi au descoperit două principii fundamentale care guvernează organele vitale şi le reglează relaţiile funcţionale. Cel dintâi principiu este acela că toate organele majore operează în pereche, conform principiilor yin şi yang. Organele yin sunt numite *dzang* sau organe „masive" şi sunt implicate în principal în realizarea funcţiilor de „colectare şi stocare". Organele yang pereche sunt numite *fu* sau organe „golite pe dinăuntru" şi se ocupă în principal de îndeplinirea funcţiilor de „mişcare şi transformare". Există şase *dzang* şi şase *fu*, care corespund celor şase perechi yin-yang, fiecare fiind reglată de unul dintre cele 12 meridiane principale.

Cel de-al doilea principiu se referă la faptul că fiecare dintre cele şase perechi de organe este guvernată de una dintre cele Cinci Energii Elementare, Focul controlând două perechi. Ciclurile creative şi de control ale acestor energii orchestrează relaţiile funcţionale dintre organe şi determină felul în care energiile ambientale externe influenţează condiţiile interne. Condiţiile interne sunt reflectate în exterior prin culoarea, tonusul şi textura „celor cinci deschideri şi cinci ţesuturi", şi anume ochii şi urechile, pielea şi părul, care asigură astfel instrumente la îndemână pentru diagnosticarea bolii.

În sistemul chinezesc, absolut totul se rezumă la energie, perspectivă pe care fizica modernă occidentală începe să o verifice. Aşadar, abordarea chinezească a sănătăţii şi fiziologiei umane ia în considerare nu numai efectele unor substanţe vizibile evidente, aşa cum sunt microbii şi toxinele, sângele şi fierea, ci şi pe cele invizibile şi chiar influenţele mai subtile ale emoţiilor şi vremii, ciclurilor solare şi lunare, forţelor electromagnetice şi altor energii care au un impact direct asupra sistemului energetic uman. După cum se exprimă dr. John Veltheim, energoterapeut: „Ştiinţa ne spune că totul este energie şi că materia nu este nimic altceva decât energie sub o altă formă". Cele Cinci Energii Elementare şi ciclurile lor furnizează o formulă clară atât pentru diagnosticarea şi corectarea tulburărilor energetice care stau la baza celor mai multe suferinţe umane, cât şi pentru luarea unor măsuri preventive pentru a evita astfel de perturbări.

Deoarece perspectiva chinezească diferă atât de mult de perspectiva occidentală convenţională asupra fiziologiei umane, este bine-venită o scurtă trecere în revistă a fiecăruia dintre cele 12 sisteme ale organelor vitale şi a funcţiilor lor în conformitate cu practica medicală tradiţională chineză, astfel încât cititorii să-şi poată face o idee adecvată asupra subiectului. Vom analiza în detaliu aceste organe conform celor Cinci Energii Elementare, descriind la început organul yin „masiv" asociat, iar apoi perechea lui yang „golită".

Inima: organul yin pentru energia Focului

Inima este denumită „regele" organelor. *Tratatul clasic de medicină internă* menţionează: „Inima deţine comanda tuturor organelor, găzduieşte spiritul şi controlează emoţiile". În chineză, cuvântul „inimă" (*hsin*) este folosit de asemenea pentru a desemna semnificaţia cuvântului „minte". Când inima este puternică şi constantă, ea controlează emoţiile; când este slabă şi şovăielnică, emoţiile devin greu de stăpânit şi năpădesc inima/mintea, care astfel pierde controlul asupra corpului.

Din punct de vedere fiziologic, inima controlează circulaţia şi distribuirea sângelui şi de aceea toate celelalte organe depind de ea pentru subzistenţă. Gândurile şi emoţiile

Scanned with OKEN Scanner

influenţează funcţionarea diverselor organe prin intermediul pulsului şi al tensiunii, care sunt controlate de inimă, acolo unde se nasc emoţiile. Din punctul de vedere al localizării anatomice, inima este asociată funcţional cu glanda timus, care este aşezată în aceeaşi cavitate şi formează stâlpul de bază al sistemului imunitar. Emoţiile puternice, cum sunt tristeţea sfâşietoare şi mânia, au un efect inhibitor imediat asupra sistemului imunitar prin inhibarea funcţiei timusului, un fenomen care a fost observat în urmă cu mult timp, dar care e prea puţin înţeles în medicina occidentală.

La exterior, muşchiul inimii leagă inima de limbă. În acest fel, culoarea şi textura limbii reflectă starea de sănătate a inimii. Problemele de vorbire, cum ar fi bâlbâiala şi muţenia, sunt deseori cauzate de o disfuncţie sau un dezechilibru survenit la nivelul energiei inimii. Aspectul facial, ce reflectă direct circulaţia sângelui, este de asemenea un indicator extern important al felului cum funcţionează inima. Energia Focului face din inimă organul predominant în timpul verii, când inima trebuie să intensifice circulaţia sângelui spre suprafaţa corpului, pentru a disipa excesul de căldură din organism.

Intestinul subţire : organul yang pentru energia Focului

Cunoscut ca „Ministrul de Recepţie", intestinul subţire recepţionează hrana parţial digerată din stomac şi o procesează mai departe, separând „purul de impur", iar apoi asimilând substanţele nutritive purificate şi împingând reziduurile impure spre intestinul gros pentru a fi eliminate. Asociat cu inima prin energia Focului, intestinul subţire controlează emoţiile principale, după cum reiese din sintagma chinezească *duan chang* („intestine frânte"), care este echivalentul sintagmei „inimă zdrobită". Meridianul său energetic ajunge în cap, unde influenţează funcţionarea glandei pituitare, „glanda principală", ale cărei secreţii reglează creşterea, metabolismul, imunitatea, sexualitatea şi întregul sistem endocrin.

Ficatul : organul yin pentru energia Lemnului

Ficatul este denumit „Generalul" sau „Şeful de personal" şi este responsabil pentru filtrarea, detoxifierea, hrănirea, refacerea şi stocarea sângelui. Ficatul depozitează cantităţi mari de zahăr sub formă de glicogen, care este eliberat în fluxul sangvin sub formă de glucoză de fiecare dată când organismul are nevoie de infuzii suplimentare de energie metabolică. Ficatul recepţionează toţi aminoacizii extraşi din alimente prin intestinul subţire şi îi recombină pentru a sintetiza diferite forme de proteine necesare pentru creşterea şi refacerea ţesuturilor din organism.

Ficatul controlează sistemul nervos periferic, care reglează activitatea musculară şi tensiunea. Incapacitatea de a ne relaxa este deseori cauzată de disfuncţia ficatului sau de dezechilibrul energiei Lemnului. Energia ficatului controlează totodată starea ligamentelor şi tendoanelor, care, împreună cu muşchii, reglează activitatea motorie şi determină coordonarea. Funcţionarea ficatului este reflectată în exterior prin starea de sănătate a unghiilor de la mâini şi picioare şi a ochilor şi vederii. În multe situaţii, vederea înceţoşată este rezultatul unei disfuncţii a ficatului, şi nu o problemă de sănătate a ochilor, iar medicina occidentală identifică în ochii galbeni un simptom al icterului.

Prin asocierea lui cu energia Lemnului, ficatul guvernează creşterea şi dezvoltarea, motivaţiile şi dorinţele, ambiţiile şi creativitatea. Obstrucţionarea energiei ficatului poate

Scanned with OKEN Scanner

da naştere unor sentimente intense de frustrare, furie şi mânie, iar aceste emoţii, la rândul lor, pot să perturbe energia ficatului şi să inhibe funcţionarea acestuia, generând un cerc vicios autodistructiv.

Vezica biliară: organul yang pentru energia Lemnului

Cunoscută drept „Ministrul Onorabil", vezica biliară este cea care conduce „Departamentul Central de Curăţare". Ea secretă fluidele biliare pure şi puternice necesare pentru digerarea şi metabolizarea grăsimilor şi uleiurilor, iar energia ei asigură rezistenţa musculară şi vitalitatea. Funcţionează împreună cu sistemul limfatic pentru a curăţa din organism produsele reziduale toxice rezultate în urma metabolismului din sistemul muscular, eliminând în acest fel durerile musculare şi oboseala. În sistemul chinezesc, obişnuita durere de cap este cauzată de blocajul din meridianul vezicii biliare, care merge în sus, peste umeri şi în spatele gâtului până în creştet şi la frunte. De aceea această durere este însoţită de obicei de o tensiune resimţită la nivelul gâtului şi umerilor.

Vezica biliară guvernează îndrăzneala şi hotărârea. În limba chineză, cuvântul pentru „îndrăzneală" este *da dan* („vezică mare"). O veche pildă chinezească spune: „Îndrăzneaţă este vezica fierii, grijulie este inima", cuvinte care reflectă influenţa stimulativă a Lemnului asupra Focului.

Splina şi pancreasul: organele yin pentru energia Pământului

În medicina chineză, funcţia sistemului energetic al splinei include şi pancreasul. Denumite „Ministrul Grânarului", splina şi pancreasul controlează extragerea şi asimilarea substanţelor nutritive din alimentele solide şi lichide prin furnizarea enizmelor digestive şi a energiei necesare pentru funcţionarea stomacului şi a intestinului subţire. Ele reglează cantitatea şi calitatea sângelui aflat în circulaţie şi se coordonează cu rinichii pentru a controla echilibrul fluidelor la nivelul sistemului. Energia splinei solicită extragerea de energie din alimente, precum şi transportul acestei energii din stomac în plămâni, unde este amestecată cu energia din aerul inspirat pentru a forma Adevărata Energie Umană. Splina influenţează în mod direct ţesutul muscular şi starea ei se oglindeşte în tonusul şi starea de sănătate ale acestuia. Membrele slabe şi atrofia musculară sunt indicatori clari ai energiei deficitare a splinei.

Starea de sănătate a splinei şi pancreasului este reflectată în exterior de culoarea şi fermitatea buzelor: buzele umede şi roşiatice indică funcţionarea intensă a splinei; buzele uscate şi lipsite de culoare sunt semnul unei funcţionări slabe a splinei. Gura este deschiderea în exterior a splinei, iar irascibilitatea reprezintă emoţia care îi este asociată. Termenul chinezesc pentru „stare proastă de spirit" denotă şi „energie slabă a splinei".

Stomacul: organul yang pentru energia Pământului

Stomacul este denumit „Ministrul Morii" sau „Marea de Hrană". Deoarece este responsabil pentru asigurarea întregului sistem cu energia postnatală rezultată din digerarea alimentelor

Scanned with OKEN Scanner

solide şi lichide, este considerat „Rădăcina Vieţii Postnatale". Pe lângă digerarea alimentelor solide şi fluide şi împingerea lor mai departe spre intestinul subţire pentru extragerea şi asimilarea substanţelor nutritive, stomacul mai extrage şi energia postnatală pură din alimente şi lichide şi, împreună cu energia splinei, transportă această energie alimentară prin sistemul de meridiane spre plămâni, unde se combină cu energia aerului rezultat din respiraţie. Aceasta este o funcţie a stomacului neacceptată în medicina occidentală, care se axează doar pe biochimia digestiei şi nu recunoaşte aspectul bioenergetic al acesteia.

Guvernat de energia esenţială a Pământului, stomacul este responsabil pentru extragerea şi echilibrarea celor Cinci Energii Elementare din alimentele şi lichidele ingerate, pe care le împarte cu splina, deschiderea lui în exterior. Orice disfuncţie a stomacului se reflectă într-un deficit imediat sau un dezechilibru al energiei hrănitoare canalizate de la stomac spre alte organe.

Plămânii : organul yin pentru energia Metalului

Cunoscuţi sub numele de „Prim-ministru", plămânii controlează respiraţia şi energia şi ajută „regele" inimă să-şi îndeplinească rolul în circulaţia sângelui. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează: „Energia coordonează sângele; când energia se pune în mişcare, sângele o urmează. Sângele este mama energiei; încotro curge sângele, într-acolo curge şi energia". Această relaţie strânsă dintre respiraţie şi puls, sânge şi energie constituie baza exerciţiilor chinezeşti de respiraţie.

Actul respiraţiei controlează respiraţia celulară şi, prin urmare, o respiraţie neregulată şi superficială reprezintă o cauză majoră a unei vitalităţi scăzute şi a unui metabolism deficitar. De asemenea, plămânii controlează pielea, ce „respiră" prin porii care se deschid şi se închid, şi este responsabilă pentru reglarea temperaturii corpului prin transpiraţie şi frisoane. Energia radiantă a rezistenţei se emană prin piele, formând prima linie de apărare în faţa energiilor ambientale nocive, cum sunt căldura excesivă şi frigul. Gripa şi răceala obişnuită sunt cauzate de slăbirea capacităţii energiei radiante a pielii, incapabile să reziste la atacul din exterior, iar simptomele acestor afecţiuni se localizează de obicei în plămâni şi tractul bronşic. O piele palidă şi un aspect facial neplăcut sunt indicatorii specifici ai unor plămâni slabi. Nasul este deschiderea spre exterior a plămânilor şi poarta pentru respiraţie. Nasul înfundat sau care curge este un alt indiciu al unor plămâni suferinzi.

Respiraţia controlează în mod direct sistemul nervos autonom, iar această relaţie este baza aproape fiecărui sistem de yoga şi meditaţie. Prin reglarea sistemului nervos autonom şi controlul energiei şi pulsului, respiraţia stabileşte o punte între corp şi minte şi poate fi utilizată pentru a le menţine pe amândouă în echilibru.

Intestinul gros : organul yang pentru energia Metalului

Intestinul gros este denumit „Ministrul Transporturilor". El controlează transformarea resturilor digestive din stare lichidă în stare solidă şi transportă materiile solide mai departe şi în afara organismului, pentru a fi eliminate prin rect. Joacă un rol major în menţinerea

Scanned with OKEN Scanner

echilibrului şi a purităţii fluidelor din corpul uman şi susţine plămânii în funcţia lor de control al porilor şi transpiraţiei.

Legat de plămâni prin energia Metalului, intestinul gros depinde de plămâni pentru a deplasa resturile digestive prin relaxarea şi contracţia diafragmei, care funcţionează ca o pompă pentru a impulsiona peristaltismul prin reglarea presiunii abdominale. În acest fel, intestinele leneşe pot fi stimulate, iar constipaţia vindecată printr-o respiraţie profundă din diafragmă şi prin tonifierea energiei plămânilor. Plămânii congestionaţi şi bronhiile blocate se pot descongestiona prin curăţarea intestinelor.

Rinichii: organul yin pentru energia Apei

Cunoscut drept „Ministrul Puterii", rinichiul este considerat cel mai important rezervor de energie esenţială al organismului. Energia prenatală originară (*yuan-qi*), baza vieţii, este stocată în sistemul energetic al rinichiului, acesta fiind motivul pentru care rinichii mai sunt cunoscuţi şi sub denumirea de „Rădăcina Vieţii". Din perspectivă chineză, sistemul rinichilor mai include glandele suprarenale, care constau în medulara suprarenală şi cortexul suprarenal. Aceste glande sunt aşezate ca nişte căciuliţe pe vârful rinichilor şi secretă o gamă largă de hormoni esenţiali care reglează metabolismul, excreţia, imunitatea, potenţa sexuală şi fertilitatea. Distrugerea cortexului suprarenal este fatală. Sistemul rinichilor include în acelaşi timp ceea ce chinezii numesc „rinichii externi": testiculele la bărbaţi şi ovarele la femei. În acest fel, rinichii controlează funcţiile sexuală şi de reproducere şi furnizează sursa primară a organismului pentru vitalitatea sexuală, aspect pe care chinezii îl consideră a fi un indicator principal al nivelului de sănătate şi imunitate.

Rinichii sunt responsabili pentru filtrarea metaboliţilor reziduali din sânge şi deplasarea lor spre vezică pentru a fi excretaţi prin urină. Alături de intestinul gros, rinichii controlează echilibrul lichidelor din organism. În plus, ei reglează echilibrul acido-bazic (pH-ul) din organism prin filtrarea selectivă a diferitelor minerale.

Rinichii, în mod special glandele suprarenale, sunt deosebit de vulnerabili la stres şi la abuz sexual. În concepţia chinezească, o asemenea deteriorare este cauza principală a deficienţei imunitare, vitalităţii scăzute şi impotenţei sexuale.

Rinichii controlează creşterea şi dezvoltarea oaselor şi hrănesc măduva, care reprezintă sursa de globule roşii şi albe a organismului. Prin urmare, o energie scăzută a rinichilor este cauza principală a anemiei şi deficienţei imunitare. Chinezii consideră măduva spinării şi creierul forme de măduvă şi, de aceea, o memorie slabă, incapacitatea de a gândi cu claritate şi durerile de spate indică o funcţionare dereglată a rinichilor şi o energie deficitară a rinichilor.

Vitalitatea rinichilor se reflectă în exterior prin starea de sănătate a părului (de pe cap şi de pe corp) şi este asociată cu pavilionul urechii. Astfel, ţiuitul urechilor este un semn al disfuncţiei rinichilor. Rinichii sunt sediul curajului şi al voinţei şi, prin urmare, orice perturbare a energiei rinichilor conduce la sentimente de frică şi paranoia. O frică intensă poate determina urinarea involuntară, fenomen cunoscut şi în medicina occidentală.

Scanned with OKEN Scanner

Vezica urinară : organul yang pentru energia Apei

Vezica urinară este numită „Ministrul Rezervorului" şi este responsabilă pentru stocarea şi eliminarea lichidelor reziduale urinare transmise de rinichi. Ca organ intern, vezica urinară are numai această funcţie, dar ca sistem energetic, este strâns legată de funcţiile şi de echilibrul sistemului nervos autonom. Aceasta deoarece meridianul energetic al vezicii urinare traversează spatele pe toată lungimea corpului, din cap până la călcâie, având câte două ramuri paralele care curg simetric de o parte şi de alta a coloanei vertebrale. Aceste patru ramificaţii ale meridianului vezicii urinare exercită o influenţă directă asupra trunchiului simpatic şi a celui parasimpatic ale sistemului nervos autonom, ale căror fibre nervoase coboară de-a lungul coloanei vertebrale. Stresul cronic, o afecţiune comună a vieţii moderne, supraactivează sistemul simpatic, cauzând apariţia senzaţiilor de tensiune şi durere de-a lungul coloanei şi la extremităţile ei. Tensiunea şi durerea pot fi uşurate prin stimularea fluxului de energie din ramificaţiile spinale ale meridianului vezicii urinare. O asemenea stimulare induce relaxarea totală prin comutarea de la sistemul nervos autonom la modul de funcţionare a sistemului parasimpatic, odihnitor şi revigorant. Terapia de masaj chinezească se concentrează în principal pe aceste patru ramificaţii spinale ale meridianului vezicii urinare datorită influenţei lor directe asupra sistemului nervos autonom, care reglează toate funcţiile vitale ale organismului.

Pericardul : organul yin pentru energia Focului

Cunoscut drept „Paznicul Regelui", pericardul este sacul protector al inimii. Cu toate că nu este recunoscut ca organ intern în fiziologia occidentală, medicina chineză îl consideră organul generator de energie a Focului, a cărui funcţie specială este să protejeze inima. Nu numai că pericardul îi furnizează inimii protecţia fizică, ci energia lui protejează totodată inima de posibile atacuri şi perturbări din partea energiilor emoţionale excesive generate de alte organe, cum sunt mânia transmisă de la ficat, frica transmisă de la rinichi şi tristeţea sfâşietoare transmisă de la plămâni. În sistemul chinezesc de sănătate, izbucnirile extreme ale celor Şapte Emoţii sunt considerate factori perturbatori puternici ai echilibrului energiei interne şi cauze majore ale instalării bolilor. Dacă nu ar dispune de pericard care să o protejeze, inima ar putea fi afectată grav de fluctuaţiile radicale ale energiei cauzate de oscilaţiile emoţionale la care suntem supuşi de-a lungul zilei.

Pericardul mai contribuie la reglarea circulaţiei din vasele de sânge importante, care intră şi ies din inimă. Din punct de vedere emoţional, energia pericardului este legată de sentimentul de iubire, asociat cu sexul, în acest fel legând aspectul fizic de cel emoţional al activităţii sexuale. El realizează acest lucru prin moderarea energiei sexuale primare a rinichilor cu ajutorul iubirii atotcuprinzătoare generate de inimă.

Triplul Arzător : organul yang pentru energia Focului

Acest organ furnizor al unui sistem de energie, care nu este recunoscut în fiziologia occidentală, este numit „Ministrul Canalizării şi Dragării" şi este responsabil pentru punerea în mişcare şi transformarea diverselor materiale solide şi a unor lichide prin

Scanned with OKEN Scanner

sistem, precum şi pentru producerea şi circulaţia energiei nutritive (*ying-qi*) şi energiei protectoare (*wei-qi*). Nu este un organ autonom, ci mai degrabă un sistem energetic funcţional implicat în reglarea activităţii altor organe. El este alcătuit din trei părţi, cunoscute ca „arzătoare", fiecare fiind asociată cu una dintre cele trei cavităţi principale ale organismului: toracele, abdomenul şi pelvisul. Într-un străvechi text chinezesc de medicină se afirmă că: „Arzătorul Superior controlează ingestia, Arzătorul Median controlează transformarea, iar Arzătorul Inferior controlează excreţia".

Arzătorul Superior porneşte de la baza limbii şi continuă până la intrarea în stomac şi controlează ingestia de aer, alimente solide şi lichide. El armonizează funcţiile inimii şi plămânilor, controlează respiraţia şi reglează distribuţia energiei protectoare spre suprafaţa exterioară a corpului.

Arzătorul Median porneşte de la intrarea în stomac şi continuă până la ieşirea prin valvula pilorică şi controlează digestia prin armonizarea funcţiilor stomacului, splinei şi pancreasului. El este responsabil pentru extragerea energiei hrănitoare din alimente şi lichide şi distribuirea ei prin intermediul sistemului de meridiane până la plămâni şi alte regiuni ale corpului.

Arzătorul Inferior porneşte de la valvula pilorică şi merge în jos până la anus şi tractul urinar şi este responsabil pentru separarea produselor pure de cele impure ale digestiei, de absorbţia substanţelor nutritive şi de eliminarea reziduurilor solide şi lichide. El armonizează funcţiile ficatului, rinichilor, vezicii urinare, intestinului gros şi intestinului subţire şi, totodată, reglează funcţiile sexuală şi de reproducere.

Unii cercetători din domeniul medicinei consideră că Triplul Arzător este asociat cu hipotalamusul, acea regiune a creierului care reglează apetitul, digestia, echilibrul fluidelor, temperatura corpului, ritmul bătăilor inimii, presiunea arterială şi alte funcţii autonome de bază.

Deşi fiecare organ din organismul uman are propria structură, propria poziţie anatomică şi activitate biologică, interacţiunea lor funcţională ca un sistem organic complet este cea care contează în cadrul sistemului chinezesc de îngrijire a sănătăţii. Armonia dintre cele Cinci Energii Elementare ale organelor şi echilibrul dintre aspectele lor yin şi yang formează fundamentul pentru o sănătate şi o vitalitate optime, în timp ce dizarmonia funcţională şi dezechilibrul energetic sunt cauzele principale ale instalării bolii şi vulnerabilităţii organismului. Spre deosebire de medicina occidentală modernă, care tratează bolile organelor individuale bazându-se pe tulburări simptomatice izolate, diagnosticul şi terapia chineză se bazează pe interrelaţiile funcţionale dintre toate organele interne luate ca un sistem integral, în cadrul căruia bolile sunt deseori identificate mergând până la cauzele iniţiale, extrem de îndepărtate de momentul când se manifestă simptomele evidente. Concentrarea cu precădere pe funcţie şi nu pe formă necesită înţelegerea completă a modului în care operează sistemul energetic uman, iar acest lucru îl ajută pe medic să identifice cauzele primare ale bolii şi soluţii de vindecare de durată, în loc să asigure doar o alinare simptomatică.

La fel cum fiecare anotimp şi fiecare organ este guvernat de una dintre cele Cinci Energii Elementare, tot astfel fiecare plantă medicinală din farmacopeea chinezească este asociată cu una dintre cele Cinci Energii, iar această asociere este indicată de aroma dominantă a acelei plante. Energia şi aroma plantei determină atât „afinitatea ei naturală" (*gui jing*) pentru organul asociat cu aceeaşi energie, cât şi efectul ei terapeutic asupra acelui organ, după cum urmează:

Scanned with OKEN Scanner

Lemn	>	acru	>	astringent	>	ficat – vezică biliară
Foc	>	amar	>	energizant	>	inimă – intestinul subţire pericard – Triplul Arzător
Pământ	>	dulce	>	detoxifiere şi echilibrare	>	stomac – pancreas – splină
Metal	>	înţepător	>	dispersare	>	plămâni – intestinul gros
Apă	>	sărat	>	diuretic	>	rinichi – vezica urinară

Cele Cinci Arome sunt utilizate şi în bucătăria taoistă a celor „Cinci Elemente", care combină diverse alimente şi condimente în concordanţă cu ciclurile creative şi de control ale celor Cinci Energii Elementare şi afinităţile lor naturale cu organele asociate. Astfel, alimentele cu gust acru sunt prescrise pentru un ficat slăbit, dar nerecomandate pentru un ficat superactiv, din cauza afinităţii lor pentru energia Lemnului pe care o deţine ficatul. Alimentele cu gust înţepător specifice pentru energia Metalului stimulează funcţionarea plămânilor şi a intestinului gros, alimentele sărate specifice pentru energia Apei au un efect diuretic asupra rinichilor şi vezicii etc. În acest sistem, orezul brun integral este considerat cel mai echilibrat aliment, deoarece conţine toate cele Cinci Energii Elementare în proporţia potrivită.

Aspecte psihice

Pe lângă funcţiile lor fiziologice, cele Cinci Energii Elementare exercită şi influenţe profunde asupra psihicului uman şi a personalităţii, iar acest aspect îşi găseşte aplicare în astrologia chineză şi în arta divinaţiei. Dacă manifestările fiziologice ale celor cinci energii sunt determinate prenatal de genetica umană, manifestările lor psihice exprimate prin personalitatea umană se dezvoltă postnatal, în funcţie de momentul şi locul naşterii, precum şi de influenţele ambientale şi de cele sociale. Datorită interacţiunii reciproce dintre corp şi minte prin intermediul energiei, predispoziţiile psihice au de multe ori efecte puternice asupra organelor interne şi glandelor şi, astfel, constituie factori importanţi pentru sănătate.

O personalitate puternică de tip Foc, de exemplu, tinde să-şi supraîncălzească organele interne, având, de obicei, o inimă superactivă. Astfel de persoane ar trebui să evite consumul de alcool şi alimente yang stimulatoare şi să-şi echilibreze excesul de Foc consumând alimente yin răcoritoare şi plante având energia Apă, care calmează. Persoanele de tipul Metal au tendinţa să acţioneze în mod impulsiv şi sunt deseori predispuse la afecţiuni respiratorii. Prin urmare, ar trebui să acorde o atenţie specială plămânilor, să practice zilnic exerciţii de respiraţie qi gong şi să fie prudente şi moderate. Dacă o persoană nu are suficientă energie a Lemnului în tipul ei de personalitate, ar trebui să compenseze acest lucru luând suplimente alimentare care să tonifice ficatul (organul pentru energia Lemnului) şi să-şi propună să se îmbrace în verde (culoarea Lemnului). Unul dintre motivele pentru care chinezii sunt atât de dornici să-i consulte pe cei care ghicesc viitorul este acela că astfel de persoane le furnizează percepţii despre propriile predispoziţii psihice, care pot fi puse în practică în mod efectiv pentru a-şi îngriji sănătatea şi a fi longevivi şi pentru a evita un comportament autodistructiv. Legătura dintre personalitate şi fiziologie se bazează pe energie, cea care face legătura între corpul şi mintea umană, iar sistemul

Scanned with OKEN Scanner

prin care cele două interacţionează şi se influenţează una pe cealaltă este acela al celor Cinci Energii Elementare, care furnizează totodată mijloacele pentru manipularea diverselor energii care asigură sănătatea şi longevitatea.

Lu Tung-pin, marele înţelept taoist care a pus bazele Şcolii Realităţii Complete, a elucidat efectele celor Cinci Energii Elementare asupra naturii umane după cum urmează:

> Firea pământeană este mai mult confuză, iar persoanele confuze sunt de cele mai multe ori plicticoase. Firea metalică este în principal fermă, iar persoanele ferme sunt de cele mai multe ori hotărâte. Firea lemnoasă este în principal blândă, iar persoanele blânde sunt de cele mai multe ori binevoitoare. Firea metalică este în principal de neclintit, iar cei care sunt de neclintit sunt de cele mai multe ori maniaci. Firea apoasă este în principal maleabilă, iar persoanele maleabile sunt de cele mai multe ori docile.
> Docilii au tendinţa să rătăcească fără ţel. Maniacii au tendinţa să îndure situaţii extreme. Binevoitorii au tendinţa să armonizeze. Persoanele ferme au tendinţa să fie puternice şi neînfricate. Persoanele plicticoase au tendinţa să fie închise în sine.
> Cei care sunt închişi în sine sunt ignoranţi; cei puternici şi neînfricaţi sunt nesupuşi; aceia care rătăcesc fără ţel sunt schimbători; aceia care armonizează călduros vor cădea în capcană; aceia care sunt de neclintit pot să îndure situaţii extreme şi sunt persoane aspre.
> Aşadar, fiecare dintre cele cinci firi umane are o trăsătură specifică, de aceea este important să o echilibrăm pe fiecare cu celelalte. Devenind maleabilă, o persoană poate să-şi învingă firea neclintită. Bunăvoinţa este echilibrată prin pragmatism, pragmatismul este echilibrat prin bunăvoinţă. Ignoranţa mărginirii unei firi pământene urmează să fie depăşită prin dezvoltarea înţelegerii. Dacă înţelegerea dezvoltată nu predomină, acea persoană îşi pierde calitatea de a fi maleabilă...
> În termenii aptitudinilor sociale, natura apei corespunde înţelepciunii, natura focului corespunde amabilităţii, natura lemnului corespunde bunăvoinţei, natura metalului corespunde justeţei, iar natura pământului corespunde încrederii. Într-o personalitate echilibrată, aceste cinci naturi umane ar trebui să fie capabile să se producă şi să se controleze una pe cealaltă.
> Înţelepciunea ar trebui să fie capabilă să producă bunăvoinţă. Bunăvoinţa ar trebui să fie capabilă să producă amabilitate. Amabilitatea ar trebui să fie capabilă să producă încredere. Încrederea ar trebui să fie capabilă să producă justeţe. Justeţea ar trebui să fie capabilă să producă înţelepciune.
> Înţelepciunea ar trebui să controleze amabilitatea. Amabilitatea ar trebui să controleze justeţea. Justeţea ar trebui să controleze bunăvoinţa. Bunăvoinţa ar trebui să controleze încrederea. Încrederea ar trebui să controleze înţelepciunea.
> Când aceste cinci firi umane se produc şi se controlează una pe cealaltă astfel, într-un ciclu continuu, atunci nicio trăsătură a personalităţii nu este dominantă; toate interacţionează între ele, echilibrându-se una pe cealaltă, ajungându-se în final la completarea celor cinci naturi umane.

În acest fel, cele Cinci Energii Elementare furnizează un model exact de funcţionare, precum şi un simbolism încărcat de semnificaţii, punând în lumină mecanismele interne ale multor aspecte diferite de viaţă, pe baza transformărilor esenţiale de energie care stimulează toate funcţiile vitale şi pun în mişcare toate ciclurile naturale. Tabelul 1 prezintă întreaga sferă a fenomenelor naturale şi activităţilor prin care cele Cinci Energii Elementare asigură mecanismul de funcţionare. În natură, forţele funcţionale sunt întotdeauna mai importante decât formele statice, întrucât cele din urmă sunt întotdeauna supuse schimbării din partea celor dintâi. Cele Cinci Energii Elementare reflectă natura complementară a acestor forţe şi evidenţiază tendinţa relaţiilor lor de a fi ciclice şi structurate, şi nu haotice, ceea ce le permite fiinţelor umane să le prevadă şi să le manipuleze în avantajul lor.

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul 1. *Cele Cinci Energii Elementare şi câteva dintre trăsăturile şi relaţiile asociate cu ele*

Trăsătura Energiei Elementare	Lemn	Foc	Pământ	Metal	Apă
organ yin	ficatul	inima	splina/pancreasul	plămânii	rinichii
organ yang	vezica biliară	intestinul subţire	stomacul	intestinul gros	vezica urinară
direcţie	est	sud	centru	vest	nord
aromă	acru	amar	dulce	iute	sărat
funcţii vitale	sistemul nervos	sânge, sistemul endocrin	digestie, limfă, muşchi	respiraţie	sistemele reproducător şi excretor
culoare	verde	roşu	galben	alb	negru
anotimp	primăvară	vară	vară târzie	toamnă	iarnă
deschideri spre exterior	ochi	limbă/gât	buze/gură	nas	urechi
trăsătură mentală	emoţie, sensibilitate	voinţă, creativitate	claritate	intuiţie	spontaneitate
emoţii negative/ pozitive	mânie/ bunăvoinţă	ură/bucurie	nelinişte/ empatie	amărăciune/ curaj	frică/pace interioară
etapă de dezvoltare	înmugurire, creşterea frunzelor	înflorire, creşterea fructelor	coacere, recoltare	căderea seminţelor, veştejire	hibernare, stocare
ciclul vieţii	copilărie	tinereţe	maturitate	bătrâneţe	moarte
fluidul din organism	lacrimi	transpiraţie	salivă	mucus	urină
se extinde spre	unghii	ten	buze	părul de pe corp	părul capului
oră	3-7 a.m.	9 a.m. – 1 p.m.	1-3, 7-9 a.m., 1-3, 7-9 p.m.	3-7 p.m.	9 p.m – 1 a.m.
climat	vântos	cald	umed	uscat	rece
spirit primar	Dragonul Verde	Fazanul Roşu	Phoenixul Galben	Tigrul Alb	Ţestoasa Neagră
sunetul vindecător	*hsü*	*her*	*hoo*	*shee*	*chway*
trăsătura energiei	generatoare	expansivă	stabilizatoare	contractantă	conservatoare
planeta	Jupiter	Marte	Saturn	Venus	Mercur
cifre	8, 3	2, 7	10, 5	4, 9	6, 1

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 6

Cele Şase Rele

Când cele şase energii ambientale ale Vântului, Frigului, Căldurii, Umezelii, Uscăciunii şi Focului cresc exagerat de mult sau se manifestă în afara sezonului specific lor, ele devin cauze ale bolii şi sunt cunoscute sub numele de cele Şase Rele.

Encyclopedia of Chinese Medicine (1978)

Începând din momentul în care Louis Pasteur a descoperit existenţa bacteriilor, medicina occidentală şi-a însuşit gradual „teoria germenilor" legată de apariţia bolii. Conform acestei teorii, bolile sunt cauzate de bacterii, care pătrund în corp odată cu alimentele, apa sau aerul contaminate sau prin contact fizic cu persoanele infectate. Bazându-se pe această ipoteză, medicina occidentală optează pentru abordarea alopată în tratarea bolilor. Medicina alopată se axează pe folosirea medicamentelor puternice pentru a combate bolile, omorând bacteriile specifice şi înlăturând simptomele superficiale asociate cu o anumită boală. Dacă un medicament nu dă rezultatele aşteptate, este prescris un altul, iar acest lucru continuă până când simptomele dispar sau până când este nevoie de o intervenţie chirurgicală, după care se consideră că pacientul este vindecat.

Deşi nu există niciun dubiu că unele bacterii pot să declanşeze boli, trebuie să fie îndeplinite anumite condiţii pentru ca o anumită bacterie să invadeze sistemul uman şi să se multiplice îndeajuns cât să ducă la îmbolnăvire. Pasteur însuşi afirma în însemnările lui faptul că fiecare tulpină de bacterii pe care o studia avea nevoie de un interval extrem de specific şi limitat de temperatură, umezeală, lumină, echilibru al pH-ului şi alte condiţii pentru a supravieţui şi a se multiplica. Dacă una dintre aceste condiţii s-ar modifica sau ar dispare, bacteria ar pieri în mod automat. Orice producător de vinuri poate spune cât de atent trebuie controlate temperatura, umiditatea şi alte energii ambientale pentru ca anumite tipuri de drojdie să fermenteze boabele de struguri astfel încât să rezulte vinul. Acest aspect al cercetării lui Pasteur a fost subestimat de industria medicală şi farmaceutică occidentală în favoarea supoziţiei că aceeaşi bacterie determină aceeaşi boală la toţi pacienţii în orice condiţii. În consecinţă, practica medicală occidentală modernă se bazează în întregime pe antibiotice, antimicotice, antivirale, antihistaminice puternice şi pe alte substanţe toxice pentru a contracara diversele bacterii, de multe ori fără succes şi fără cea mai mică preocupare pentru răul creat de astfel de substanţe otrăvitoare esenţelor şi energiilor sensibile ale organismului uman. Această abordare de tip „asediu chimic" în tratarea unei boli tulbură sever mecanismele subtile ce reglează funcţiile vitale şi şubrezeşte echilibrul fragil al energiilor de care depind sănătatea şi vitalitatea fiinţei umane.

Practica medicală occidentală modernă nu ţine seama de influenţa energiilor ambientale asupra sistemului uman şi neagă posibilitatea ca expunerea la anumite condiţii energetice extreme să predispună organismul la invazia unor agenţi patogeni externi. Confruntaţi cu căldura intensă şi umezeala din timpul verii, când organismul împinge în mod firesc circulaţia sangvină spre suprafaţa corpului şi deschide porii larg pentru a elimina căldura internă, oamenii lucrează şi dorm în încăperi cu aer condiţionat, care imită condiţiile din timpul iernii, lăsând energia rece şi uscată să le răcească sângele din corp şi să pătrundă în meridianele energetice. După aceea, se întreabă cum de au răcit vara, de ce au alergii, dureri de cap, dureri de spate şi alte suferinţe. Când merg la medic, care lucrează într-o clinică dotată cu aer condiţionat, acesta le prescrie un medicament care să le inhibe durerea sau să omoare bacteria suspectată a fi cauza îmbolnăvirii.

Energiile ambientale artificiale care ne invadează existenţa fac adevărate ravagii când întâlnesc curenţii şi câmpurile de energie naturală ale organismului uman, în special scutul radiant de energie protectoare care emană în jurul corpului. O asemenea „poluare a energiei" face sistemul energetic uman vulnerabil în faţa influenţelor externe nocive, creând condiţiile propice pentru toate tipurile de boli şi tulburări pe care niciun medicament nu le poate vindeca sau preveni. Trebuie fie să renunţăm definitiv la stilul de viaţă modern şi să ne întoarcem la un mod de viaţă holistic primitiv, departe de marile metropole, o opţiune pe care puţini oameni au curajul să o aleagă, fie să luăm măsuri de precauţie, pregătind armele de apărare ale organismului pentru a face faţă asalturilor constante ale mediului ambiental în lumea modernă.

Cele Şase Rele

În primul rând, vă propun să aruncăm o privire asupra celor Şase Rele din anumite condiţii ambientale extreme sau nesezoniere din perspectiva tradiţională chinezească şi să vedem cum influenţează astfel de energii nocive sistemul energetic uman. În mod tradiţional, aceste energii sunt asociate cu anotimpurile, după cum urmează: vânt/primăvară; cald/vară; umezeală/vară târzie; uscăciune/toamnă; şi frig/iarnă. Cel de-al şaselea rău, numit „foc", se poate dezvolta ca urmare a expunerii prelungite sau intense la oricare dintre celelalte cinci. De remarcat faptul că problemele apar de obicei din cauza incapacităţii scutului de energie protectoare al organismului de a se adapta la expunerea la una sau mai multe dintre cele Şase Rele. Prin urmare, cel mai mare pericol apare în timpul trecerii de la un anotimp la altul, la schimbarea bruscă a vremii sau în timpul expunerii la condiţii ambientale create artificial, care intră în conflict cu condiţiile naturale predominante.

Vântul: energia predominantă a primăverii

Vântul este o energie ambientală asociată cu elementul Lemn şi anotimpul primăvara, când, în condiţii normale, se manifestă ca o adiere blândă, plăcută numită „vânt armonios". Totuşi, Vântul este prezent în toate anotimpurile, preluând şi purtând pe aripile lui condiţiile climatice predominante asociate cu fiecare anotimp. Astfel, vara există „vântul

Scanned with OKEN Scanner

fierbinte", la sfârşitul verii „vântul umed", iarna „vântul rece", iar toamna „vântul uscat". Simptomele specifice pentru „expunerea la vânt" sunt stările de fierbinţeală, transpiraţia abundentă, tusea cronică şi nasul înfundat.

Deoarece „vântul" este purtătorul tuturor condiţiilor climatice, se spune că „poartă cu el miriade de suferinţe" şi că „este căpetenia celor Şase Rele". *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează: „Vântul se deplasează repede şi este supus unor schimbări frecvente şi rapide". În acest fel, vătămările provocate de „vânt" pătrund cu rapiditate în sistemul energetic uman, iar simptomele evoluează şi se modifică brusc.

În plus, practica medicală chineză recunoaşte existenţa unui „vânt interior" asociat cu energia internă a organelor. Când se acumulează energie în exces într-un organ, ea se deplasează brusc spre alte organe, în conformitate cu ciclurile creative şi de control ale celor Cinci Energii Elementare. O asemenea energie are o influenţă destabilizatoare asupra organului receptor, fie stimulându-l în exces, fie inhibându-l, şi prezintă diferite simptome patologice. De exemplu, când excesul de „vânt din ficat" se ridică până la inimă şi cap, provoacă ameţeală, insomnie, vedere înceţoşată şi amorţeală la degetele de la mâini.

În lumea industrială modernă, Vântul Rău îmbracă forme noi care nu existau în vremurile străvechi, cum ar fi aerul condiţionat, încălzirea centralizată, microundele şi radiaţia. Astfel de forme sunt mai nocive şi mai destabilizatoare pentru organele şi energiile umane decât „vântul" obişnuit din mediul înconjurător.

Frigul: energia predominantă a iernii

Asociată cu elementul Apă şi anotimpul iarnă, energia frigului este generată de temperatura scăzută a aerului. Când frigul invadează sistemul energetic uman, pătrunzând prin breşele din scutul de energie protectoare al organismului sau din cauza expunerii bruşte, el provoacă simptome specifice, cum ar fi frisoanele, febra, oprirea transpiraţiei, durerile de cap şi durerile în corp. El se localizează în intestine şi cauzează meteorismul, diareea şi crampele abdominale.

„Frigul intern" apare în urma unei energii yang deficitare în organele vitale, având ca rezultat slăbirea intestinelor, răcirea extremităţilor şi impotenţa sexuală.

În lumea modernă, Frigul Rău apare în exterior atunci când este folosit aerul condiţionat, iar în interior, în urma consumului de băuturi reci ca gheaţa, a ingerării de medicamente care încetinesc metabolismul şi alte funcţii vitale, precum şi a consumului excesiv de alimente yin „reci".

Căldura: energia predominantă a verii

„Căldura" verii, care este asociată cu energia „focului", e cauzată de temperaturile ridicate ale aerului într-o lungă perioadă de timp. Simptomele ei includ durerile de cap, bufeurile, setea cronică, transpiraţia abundentă şi irascibilitatea. Căldura Rea este prezentă şi în alte anotimpuri, opunându-se energiei predominante a acelor anotimpuri şi, în acest fel, sporindu-şi influenţa destabilizatoare asupra energiei umane. La sfârşitul verii există o „căldură umedă", iar toamna, o „căldură uscată".

Scanned with OKEN Scanner

„Căldura" internă, datorată suprastimulării organelor interne, se încadrează în categoria Focului Rău.

Încălzirea centrală este o sursă artificială modernă de Căldură Rea şi de obicei ia forma „căldurii uscate".

Umezeala : energia predominantă a verii târzii

Umezeala Rea apare cel mai frecvent vara târziu în regiunile cu climat umed şi este asociată cu energia Pământului. Umezeala, ploile de vară, mucegaiul, ceaţa ce apare dimineaţa şi terenul reavăn sunt surse ale Umezelii Rele externe, care se strecoară cu uşurinţă prin scutul de energie protectoare al organismului, în special în timpul somnului. Simptomele ei includ oboseala, apatia, transpiraţiile reci, reumatismul şi inflamaţia. Ea se combină cu uşurinţă cu alte energii ambientale pentru a da naştere „umezelii reci", „umezelii vântului" şi „umezelii fierbinţi", fiecare dintre acestea manifestându-se cu simptome intensificate.

„Umezeala internă" este cauzată în general de consumul excesiv de alcool, cafea, ceai, fructe reci ca gheaţa, băuturi răcoritoare dulci şi dulciuri, toate având efecte inhibitoare nesănătoase asupra organelor interne şi asupra funcţiilor lor vitale. Zahărul alb rafinat poate să obstrucţioneze funcţionarea splinei şi a pancreasului şi vulnerabilizează glandele suprarenale. Astfel de produse constituie cauzele majore ale instalării diabetului, deficienţei imunitare şi altor boli degenerative.

Uscăciunea : energia predominantă a toamnei

Uscăciunea Rea este cauzată de umiditatea insuficientă a aerului şi este dăunătoare mai ales pentru plămâni. Ea se manifestă predominant toamna şi este asociată cu energia elementară a Metalului. Când se combină cu „recele", „uscăciunea rece" provoacă dureri de cap, intoleranţă la frig, tuse uscată cronică, încetarea transpiraţiei şi senzaţia de nas înfundat. „Uscăciunea fierbinte" are ca rezultat simptome precum valurile de fierbinţeală, transpiraţia abundentă, setea, durerile în gât şi uscarea mucoasei nazale. Ambele forme de Uscăciune Rea cauzează simptome cum sunt: buzele uscate, pielea uscată, scaunele tari şi constipaţia.

„Uscăciunea internă" este cauzată de insuficienţa fluidelor vitale în organism, care conduce la o sete permanentă, gât uscat şi limbă uscată şi stare de greaţă.

„Uscăciunea rece" poate fi cauzată de aerul condiţionat, iar „uscăciunea fierbinte" de încălzirea centralizată. Fumatul este o sursă a Uscăciunii Rele interne deosebit de nocivă pentru plămâni şi inhibă scutul de energie protectoare al organismului, slăbindu-i în acest fel rezistenţa.

Focul : energia extremă a tuturor anotimpurilor

Dacă oricare dintre cele cinci energii sezoniere devine extremă pe parcursul unei perioade prelungite de timp, ea se poate transforma în Foc Rău. „Foc" este un termen care se aplică oricărei condiţii ambientale anormale, care face ca simptomele asociate cu energia iniţială

Scanned with OKEN Scanner

să se agraveze şi să înceapă „să încingă" sistemul energetic al organului afectat. Focul Rău epuizează rapid energiile organului şi poate să cauzeze cu uşurinţă deteriorarea permanentă a organelor asociate.

Stimularea excesivă sau vătămarea oricăruia dintre organele interne creează un „foc intern". De exemplu, consumul excesiv de alimente bogate în proteine cauzează „foc la stomac", conducând la apariţia indigestiei, gazelor şi ulcerului. Alcoolismul generează „foc în stomac", precum şi „foc" la ficat, excesul sexual cauzează „foc la rinichi", izbucnirile frecvente de mânie au ca rezultat „focul la ficat", fumatul excesiv determină „focul la plămâni" etc. „Focul intern" prelungit cauzează în mod inevitabil vătămarea permanentă a organului principal afectat şi poate totodată să afecteze grav organele secundare asociate cu organele principale prin raportul yin/yang şi cele Cinci Energii Elementare.

Cele Şase Rele sunt considerate forme ale „energiei rele" (*hsieh qi*), iar cel mai bun antidot pentru energia rea este „energia pură" (*jing qi*). Energia pură este cultivată prin exerciţiile de respiraţie qi gong, acupunctură, meditaţie şi alte metode tradiţionale, dar există în acelaşi timp şi metode moderne de cultivare a energiei pure pentru a combate sursele moderne de energie rea. Unele dintre acestea sunt menţionate în continuare. În cele din urmă, totul se reduce la atingerea echilibrului între energia rea şi energia pură în interiorul sistemului energetic uman. După cum se spune în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*: „Acolo unde se adună energia rea, apare şi slăbiciunea. Când energia pură se adună în interior, energia rea nu poate să facă rău organelor. Când energia pură prosperă, energia rea dispare. Când energia rea este condusă în afara sistemului, energia pură sporeşte".

Occidentalii nu sunt obişnuiţi să trateze problemele de sănătate în termeni energetici, dar energia pură este întotdeauna cel mai bun remediu şi cel mai eficient factor al vindecării. Ceea ce contează în asistenţa medicală sunt rezultatele şi oricine îşi propune să lucreze cu energia vindecătoare va descoperi dovada când va recurge la practică. Medicina energetică este deosebit de utilă astăzi, când sistemele energetice umane sunt supuse permanent distorsiunii şi epuizării din partea surselor industriale artificiale de energii anormale.

Măsuri de prevenire

Cele Şase Rele sunt din ce în ce mai prezente şi mai nocive pentru sănătatea umană, din cauza numeroaselor surse artificiale de energii perturbatoare. Aerul condiţionat şi încălzirea centralizată supun organismul uman la schimbări bruşte şi radicale de temperatură şi umiditate de mai multe ori pe parcursul zilei, slăbind mecanismele naturale de reglare ale scutului radiant de energie protectoare al organismului. Ca urmare, Căldura Rea şi Frigul Rău pătrund cu uşurinţă în meridianele energetice şi perturbă echilibrul energetic intern. Poluarea aerului, combustibilii minerali şi afectarea stratului de ozon protector din jurul Pământului au cauzat schimbări nefireşti ale climei şi au perturbat ritmurile naturale ale anotimpurilor, agravând şi mai mult echilibrul dintre yin şi yang şi armonia celor Cinci Energii Elementare din sistemele energetice ale organelor interne.

Transformatoarele electrice şi liniile de tensiune emană câmpuri electromagnetice puternice care perturbă şi distorsionează câmpurile energetice umane, iar staţiile de

Scanned with OKEN Scanner

transmisie din domeniul audiovizualului, cuptoarele cu microunde, telefoanele mobile şi undele transmise de alte gadgeturi electronice ne bombardează sistemele energetice cu „duşuri" constante de microunde extrem de perturbatoare. Ecranele televizoarelor şi ale calculatoarelor, becurile fluorescente şi jocurile video emană o lumină artificială supărătoare, care ne atacă ochii şi străbate nervul optic ajungând în creier, unde inhibă hipofiza şi perturbă funcţiile cerebrale. Toate aceste aparate, dispozitive şi jucării sunt sursele unor energii externe puternice care distorsionează şi afectează câmpurile de energie umană, slăbesc funcţiile organelor vitale, dezechilibrează energiile interne, inhibă imunitatea organismului şi provoacă nenumărate alte simptome. Asemenea razelor X, ele sunt invizibile şi silenţioase, dar expunerea excesivă la ele poate ucide.

Senzaţiile de „umezeală internă", „frig" şi „foc" sunt, de asemenea, cauzate de stilul de viaţă modern, în special de prezenţa celor peste 6.000 de aditivi alimentari chimici, a pesticidelor şi a mâncării nesănătoase, pe care industria alimentară le promovează. Multe dintre acestea declanşează un atac-fulger cu radicali liberi în sistemul energetic uman, o formă modernă de „vânt intern" care distruge celulele, perturbă metabolismul şi provoacă degenerarea prematură şi îmbătrânirea ţesuturilor.

Printre cei mai periculoşi agenţi de agresiune din dietele moderne se numără băuturile dulci nealcoolice vândute în întreaga lume. Băuturile pe bază de cola conţin de multe ori cafeină, care este o substanţă ce dă dependenţă. Variantele „fără zahăr" nu sunt mai bune, deoarece îndulcitorii artificiali înalt procesaţi sunt la fel de periculoşi ca zahărul, dacă nu chiar mai periculoşi. Umezeala Rea generată de formele concentrate de zahăr constituie cauza principală a producerii diabetului, iar consumul regulat al acestora generează Focul Rău intern ce epuizează glandele suprarenale şi cauzează o deficienţă imunitară gravă.

Deşi terminologia utilizată de terapeuţii chinezi ce practică medicina tradiţională pentru a denumi aceste stări de perturbare a energiei interne şi externe poate să sune bizar pentru occidentalii din prezent, principiile care stau la baza lor sunt la fel de valabile şi astăzi, iar problemele la care se referă sunt extrem de serioase. De fapt, termenii banali folosiţi în medicina chineză tradiţională, împrumutaţi toţi din natură, sunt mult mai uşor de înţeles spre deosebire de vocabularul tehnic alambicat folosit în medicina occidentală modernă şi, odată ce te familiarizezi cu principiile de bază şi legile naturale Tao, terminologia medicală chineză devine evidentă de la sine.

Sugestii detaliate privitoare la modul de prevenire a bolilor şi degenerescenţei cauzate de stilul de viaţă modern sunt redate în subcapitolele dedicate esenţei şi energiei. În continuare este prezentată o scurtă listă a măsurilor care pot fi luate pentru a ţine la distanţă sursele artificiale ale celor Şase Rele şi a le împiedica să-şi ia tributul înrobitor asupra sănătăţii.

- Nu dormiţi în încăperi unde funcţionează aparate de aer condiţionat. Ar putea fi greu să evitaţi aerul condiţionat la locul de muncă şi în clădirile publice, dar ar trebui să nu contribuiţi la agravarea efectului nociv al acestuia. Aerul condiţionat sărăceşte aerul de ioni negativi care poartă cu ei energia atmosferică vitală necesară pentru a forma Energia Umană Adevărată. El generează Uscăciunea Rea şi Frigul Rău, care sunt nocive pentru sinusuri şi plămâni şi care pătrund în meridianele energetice în timpul somnului. Dacă temperatura este prea ridicată noaptea, folosiţi un ventilator şi lăsaţi ferestrele deschise.

Scanned with OKEN Scanner

- Instalaţi un generator de ioni negativi în biroul în care lucraţi, în maşină şi acasă, în special dacă locuiţi într-un oraş mare. Numite şi „ionizatori", generatoarele de ioni negativi îndepărtează fumul de ţigară, praful şi alţi agenţi poluanţi din aer, eliberând în acelaşi timp în aerul condiţionat încălzit cu ajutorul centralelor şi în aerul poluat un jet constant de miliarde de ioni negativi care reîmprospătează şi reîncarcă aerul cu tipul de energie de care are nevoie organismul. Generatoarele de ioni negativi sunt compacte, accesibile ca preţ şi consumă foarte puţin curent electric.

- Practicaţi zilnic exerciţii de respiraţie qi gong. 20 de minute de qi gong restabilesc bioritmurile naturale, echilibrează sistemul nervos şi pe cel endocrin, comută sistemul nervos autonom de la modulul nervos simpatic stresant la modulul nervos parasimpatic revigorant şi infuzează întregul organism şi toate ţesuturile cu sânge bine oxigenat şi o energie vitală împrospătată.

- Evitaţi expunerea la schimbări bruşte de temperatură şi umiditate. Dacă este necesar, îmbrăcaţi un pulover sau o vestă când vă aflaţi într-o încăpere unde funcţionează aparate de aer condiţionat, cel puţin până când se adaptează organismul.

- Eliminaţi toate băuturile răcoritoare, dulciurile şi alte produse alimentare care conţin zahăr rafinat şi reduceţi sau eliminaţi consumul de amidon alb rafinat. Renunţaţi la consumul preparatelor prăjite, al margarinei şi al tuturor produselor pe bază de uleiuri vegetale hidrogenate. Faceţi-vă o regulă din a nu consuma mâncare semipreparată sau nesănătoasă, carne procesată precum baconul, şunca şi cârnaţii sau orice alte alimente care sunt conservate şi preparate cu aditivi artificiali, astfel încât nu se alterează la temperatura camerei. Toate sunt o adevărată otravă pentru organismul uman, inhibă sistemul imunitar şi eliberează un număr tot mai mare de radicali liberi care distrug globulele roşii. Ca o măsură suplimentară de protecţie faţă de toate formele sub care se manifestă intern Relele Umezelii, Frigului şi Focului, luaţi o doză zilnică de vitamine, minerale şi suplimente pe bază de plante (vezi prezentarea detaliată într-unul din capitolele următoare).

Dacă sunt urmate consecvent, măsurile sugerate mai sus vor fi suficiente pentru a elimina cea mai mare parte a efectelor nocive cauzate de sursele industriale artificiale ale celor Şase Rele, atât intern, cât şi extern. Persoanele care sunt predispuse la gripă şi răceală au reacţii alergice, dureri de cap, oboseală cronică sau infecţii genitale vor descoperi probabil că, prin purificarea şi echilibrarea mediilor lor ambientale energetice interne şi externe, vor elimina condiţiile care permit microbilor şi energiilor deviante să câştige teren în sistemul lor energetic. Aşa cum spunea Hipocrate, fondatorul medicinei occidentale: „Trebuie să ştii care sunt bolile cauzate de forţele naturale şi care sunt cele cauzate de elementele materiale".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 7

Cele Şapte Emoţii

Mânia face energia să crească, bucuria face energia să se domolească, amărăciunea face energia să se risipească, frica face energia să scadă, spaima face energia să se împrăştie, epuizarea face energia să pălească, îngrijorarea face energia să stagneze.

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)

Practica medicală occidentală convenţională atribuie tulburările emoţionale exclusiv minţii umane şi, de obicei, le recomandă pacienţilor să recurgă la ajutorul psihiatrilor pentru tratamentul necesar. Explicaţia freudiană clasică pentru apariţia nevrozelor şi a traumelor emoţionale este aceea că ele sunt rezultatul unor fixaţii care datează din copilărie şi al unor conflicte psihologice nerezolvate, iar în abordarea freudiană, pentru tratarea unor asemenea probleme pacientul trebuie să stea întins pe o canapea, relaxat, şi să fie determinat să ajungă la cauza primară a tulburării lui prin discuţii amănunţite ore în şir. Nu de puţine ori, psihanaliza se dovedeşte a fi o pierdere uriaşă de timp şi de bani, pentru că nu constituie o alinare de durată a dezechilibrelor mentale şi emoţionale.

Emoţiile sunt declanşate de contactul senzorial cu lumea din afară, pe baza inputului asigurat de cele cinci simţuri. Întrucât oamenii relaţionează cu lumea fenomenală şi unii cu alţii prin cele cinci organe senzoriale, ei rămân într-o stare de reacţie emoţională permanentă. După cum spun chinezii: „Contactul cu lumea exterioară dă naştere unor emoţii interne". Aşadar, factorul stimulator iniţial pentru orice reacţie emoţională este contactul senzorial extern, care într-o primă etapă este o funcţie fiziologică a sistemului nervos, şi nu un proces psihologic. În afară de cele cinci simţuri fizice, tradiţia chineză şi alte tradiţii orientale consideră că mintea umană temporală este al şaselea simţ şi de aceea fanteziile, visele şi alte imagini autogenerate mental funcţionează asemenea imaginilor externe pentru a declanşa reacţii emoţionale.

Psihologia intră pentru scurt timp în scenă în cea de-a doua etapă a reacţiei emoţionale prin interpretarea şi evaluarea stimulilor senzoriali în termenii respingerii sau atracţiei, ceea ce determină tipul de emoţie ataşat acelei reacţii. Apoi emoţia părăseşte tărâmul minţii şi intră în sistemul meridianelor energetice ale organismului ca o formă de energie. Asemenea tuturor formelor de energie umană, emoţiile au efecte fiziologice profunde asupra organelor interne, glandelor şi altor ţesuturi, la care ajung circulând pe canalele energetice. Cuvântul „emoţie" este cel mai bine înţeles ca o formă contrasă a sintagmei „energie în mişcare" sau „e-mişcare". Cu alte cuvinte, mintea ataşează o valoare unui stimul fizic sau senzorial cerebral, după care pune în mişcare un curent puternic de energie emoţională

prin canalele energetice ale organismului. Odată ce energia este în mişcare, ea îşi asumă o existenţă proprie.

Fiecare emoţie pe care o generăm declanşează reacţii fiziologice în întregul sistem uman, inclusiv secretarea diverşilor hormoni, eliberarea de neurotransmiţători în creier şi sistemul nervos, schimbările pulsului şi presiunii arteriale, adaptările respiraţiei şi ale ciclului firesc al respiraţiei şi stimularea sau inhibarea digestiei şi peristaltismului. Când reacţiile emoţionale sunt moderate şi bine echilibrate şi li se permite să-şi urmeze cursul rapid şi lin, ele nu produc efecte nocive şi uneori pot chiar să stimuleze pozitiv sistemele energetice ale organelor interne. Dar dacă o anumită reacţie emoţională devine extremă sau explozivă şi dacă este prelungită sau repetată frecvent, ea generează o serie de reacţii fiziologice severe care pot să dăuneze grav organelor asociate şi să dezechilibreze întregul sistem energetic uman. Când se întâmplă un asemenea lucru, scutul radiant de energie protectoare al organismului este slăbit, rezistenţa şi imunitatea scad, iar emoţiile dăunătoare devin cauze interne majore ale bolii, degenerescenţei şi vulnerabilităţii.

În medicina tradiţională chineză, reacţiile de răspuns emoţional extrem sunt denumite cele „Şapte Emoţii Vătămătoare" şi sunt considerate cauzele interne principale ale declanşării bolii, exact aşa cum cele Şase Rele ale energiilor ambientale extreme sunt considerate a fi cauzele externe principale ale bolii. În alchimia taoistă, cele cinci simţuri sunt numite cei „Cinci Hoţi" deoarece ele jefuiesc adeptul taoist de cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului şi îi risipesc timpul şi energia preţioasă cu tentaţii senzoriale neînsemnate şi răsfăţuri emoţionale inutile. Căpetenia acestei bande de hoţi este emoţia, „Capul răutăţilor". Analogia este foarte exactă, întrucât tentaţiile senzoriale şi emoţiile pe care le provoacă se comportă asemenea unei bande de vandali ce umblă prin sistemul nostru, jefuindu-ne de puterea voinţei de a impune pedepse mai aspre, asaltându-ne organele, glandele şi nervii prin stres, jefuindu-ne de rezervele preţioase de esenţă şi energie şi intimidându-ne spiritul.

Legătura indisolubilă dintre tulburările emoţionale şi patologia fiziologică a fost de asemenea recunoscută de către practicanţii iluminaţi ai medicinei occidentale, dar sistemul medical continuă să opună rezistenţă acestei perspective. Wilhem Reich, ale cărui studii despre bioenergie din anii 1950 au provocat o asemenea controversă încât a fost trimis la închisoare, a formulat ideea conform căreia „fixaţiile şi conflictele emoţionale determină tulburări fundamentale ale sistemului bioelectric şi, astfel, ajung să se ancoreze din punct de vedere somatic" şi că „este imposibil să se separe psihicul de procesul somatic". Dr. George Watson de la University of Southern California, care tratează cu succes toate formele de boli mentale şi tulburări emoţionale exclusiv prin terapie nutriţională, spune: „Am ajuns la concluzia că boala mentală funcţională este o reflecţie a metabolismului perturbat, implicând în principal funcţionarea defectuoasă a sistemelor enzimatice".

Cu alte cuvinte, tulburările emoţionale şi cele metabolice pot să formeze un cerc vicios ce susţine boala. Accesele de furie frecvente, de exemplu, afectează ficatul, conform perspectivei medicale chineze. După o vreme, energia emoţională eliberată prin mânie perturbă şi slăbeşte funcţia ficatului, două dintre simptome fiind irascibilitatea şi spiritul încins, care, la rândul lor, predispun o persoană la accese şi mai frecvente de mânie, în acest fel afectând mai mult ficatul şi formând un cerc psihofiziologic din ce în ce mai periculos al bolii şi vulnerabilităţii.

Alte două exemple sunt schizofrenia şi violenţa cronică, tulburare emoţională care timp de multe decenii a fost transferată pe canapeaua din cabinetul psihiatrului, fără niciun succes terapeutic. Astăzi, această tulburare emoţională severă este tratată cu succes prin

Scanned with OKEN Scanner

administrarea unei megadoze zilnice dintr-o singură substanţă nutritivă – acidul nicotinic (vitamina B_3) –, care a înregistrat o rată a vindecărilor în 80% dintre cazuri. Acest lucru demonstrează că o deficienţă nutriţională esenţială poate să slăbească funcţia cerebrală într-o asemenea măsură încât să dezechilibreze grav energia cerebrală, provocând o reacţie emoţională extremă care afectează comportamentul. Nicio tehnică de psihanaliză nu va putea rezolva vreodată o asemenea afecţiune.

Probabil cea mai periculoasă consecinţă fiziologică determinată de cele Şapte Emoţii este slăbirea sistemului imunitar, care face organismul uman vulnerabil în faţa infecţiilor oportuniste şi a bolilor degenerative, multe dintre ele fiind fatale. În medicina occidentală se ştie că o persoană care cade pradă unei tristeţi sfâşietoare prelungite în urma decesului partenerului de viaţă va fi foarte predispusă la cancer, boli de inimă şi alte suferinţe fatale. În această epocă dominată de stres cronic, stimulare senzorială excesivă, nesiguranţă emoţională şi anxietate permanentă, pare incredibil faptul că oamenii de ştiinţă din domeniul medical occidental nu au explorat încă posibilele conexiuni dintre tulburările emoţionale grave şi SIDA. S-ar putea ca HIV şi alte virusuri asociate cu SIDA să fie mai degrabă simptome, şi nu cauze ale acestei boli, care este în continuare agravată de tulburarea emoţională imunosupresoare pe care o provoacă victimelor sale.

Pentru a înţelege modul cum tulburările emoţionale pot să influenţeze organele vitale şi alte funcţii, să trecem în revistă cele Şapte Emoţii, conform teoriei medicale chineze tradiţionale. Multe dintre aceste corelaţii psihofiziologice sunt cunoscute şi de medicii occidentali, însă ele fie nu sunt înţelese în mod corespunzător, fie nu sunt tratate corect, deoarece medicina modernă occidentală nu a înţeles încă dinamicile fundamentale ale energiei umane.

Cele Şapte Emoţii

Bucuria

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben menţionează: „Bucuria excesivă şi râsul nepotolit rănesc inima şi risipesc spiritul". Când o persoană se lasă stăpânită de o bucurie şi de un râs exagerate, acestea încetinesc şi congestionează energia inimii, făcând-o să bată într-un ritm haotic. Acest lucru nu afectează doar inima; deoarece inima este locul unde spiritul îşi are sediul, el face spiritul să se risipească, astfel încât pierde controlul asupra organismului şi funcţiilor sale vitale. Râsul este sunetul asociat cu energia Focului, care guvernează inima. Oamenii cu inima slabă pot să moară de râs destul de uşor, fenomen bine cunoscut în medicina occidentală şi multe persoane au murit răpuse pe loc de un infarct după ce s-au bucurat din toată inima la aflarea unei veşti neaşteptate.

Mânia

Mânia este emoţia asociată cu energia Lemnului şi cu ficatul. Mânia extremă afectează energia yin a ficatului, care controlează sângele, bila şi alte fluide asociate cu ficatul. Dezechilibrul care rezultă permite energiei yang a ficatului să izbucnească asemenea unui

Scanned with OKEN Scanner

foc scăpat de sub control. Această energie yang a ficatului în continuă creştere urcă la inimă şi cap, provocând dureri de cap, ameţeală, vedere înceţoşată şi confuzie mentală. Cuvântul „bilios" se referă atât la proasta dispoziţie, cât şi la disfuncţia ficatului. Accesele de mânie frecvente afectează ficatul, care, la rândul lui, îl predispune pe cel afectat să fie mai nervos, formând astfel cercul vicios al unei energii emoţionale distructive.

Anxietatea

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben menţionează: „Anxietatea blochează energia şi dăunează plămânilor. Ea congestionează aparatul respirator şi inhibă respiraţia". Întrucât plămânii guvernează energia prin respiraţie, anxietatea slăbeşte circulaţia energiei prin inhibarea respiraţiei, iar acest lucru, la rândul său, scade rezistenţa prin slăbirea scutului de energie protectoare al organismului. Respiraţia superficială şi greoaie din perioadele de anxietate intensă este un simptom comun cunoscut atât de medicii occidentali, cât şi de cei chinezi. De asemenea, anxietatea afectează intestinul gros, care este organul yang pereche al plămânilor şi poate, în acest fel, să provoace constipaţia şi colita ulceroasă. În plus, anxietatea cronică afectează funcţiile splinei, pancreasului şi stomacului, determinând apariţia indigestiei şi privând întregul sistem de energia hrănitoare, ceea ce scade în continuare rezistenţa.

Concentrarea

Concentrarea excesivă afectează splina şi pancreasul, precum şi organul yang pereche, stomacul. Termenul „concentrare" se referă la fixaţia mentală obsesivă asupra unei anumite probleme care preocupă în mod constant mintea, inclusiv orice gen de îngrijorare cronică. Ea şubrezeşte digestia, dă dureri abdominale şi scade rezistenţa lipsind organismul de energia care îl hrăneşte. Medicina occidentală recunoaşte şi ea conexiunea dintre îngrijorarea cronică şi afecţiunile stomacului, cum sunt ulcerul şi indigestia.

Mâhnirea

Perioadele prelungite de mâhnire profundă afectează inima şi plămânii şi uneori pot să dăuneze pericardului şi organului yang legat de acesta, Triplul Arzător. Ea determină disiparea rapidă a stocurilor de energie vitală ale organismului, slăbind astfel rezistenţa acestuia. După cum recunoaşte practica medicală occidentală, persoanele care se lasă pradă unei mâhniri profunde sunt extrem de vulnerabile în faţa bolilor grave, inclusiv cancerul. În sistemul medical chinezesc, termenul „mâhnire" include şi pesimismul, care este deosebit de nociv pentru inimă. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează: „Persoanele cu o energie slabă a inimii sunt predispuse la mâhnire şi pesimism". Cu alte cuvinte, nu numai că mâhnirea şi pesimismul afectează inima, ci o inimă slabă predispune la mâhnire şi pesimism cronic, care, la rândul lor, slăbesc şi mai mult inima, formând un cerc psihofiziologic vicios.

Scanned with OKEN Scanner

Frica

Frica exagerată afectează energia rinichilor făcând-o să coboare, iar alteori determină pierderea controlului vezicii, organ yang pereche al rinichilor. Şi invers, după cum este formulat în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*: „Dacă energia rinichilor este slabă, persoana este predispusă la o frică cronică". Frica cronică şi paranoia pot să cauzeze cu uşurinţă insuficienţă renală şi afectarea definitivă a rinichilor. Copiii care suferă de incontinenţă urinară sunt adesea copleşiţi de sentimentul de frică şi atât incapacitatea lor de a se abţine să ude aşternuturile, cât şi sentimentul de frică sunt de multe ori rezultatul unei energii slabe a rinichilor. Prin urmare, soluţia este să le administrăm alimente şi tonice pe bază de plante care să stimuleze energia Apei ce guvernează rinichii şi vezica urinară.

Spaima

Spaima se deosebeşte de frică prin natura ei neaşteptată, care şochează sistemul, alarmează spiritul şi face energia să se risipească. Întrucât inima este cea care găzduieşte spiritul, spaima afectează în principal inima, în special în etapa ei iniţială. Dacă spaima persistă şi se transformă în frică cronică, ea se îndreaptă spre rinichi şi îi afectează deopotrivă.

În general, inima este organul cel mai vulnerabil în faţa emoţiilor intense deoarece găzduieşte spiritul şi conştiinţa. Însă toate cele Şapte Emoţii au potenţialul de a vulnerabiliza şi a perturba energiile organelor vitale prin intermediul ciclurile creative şi de control ale celor Cinci Energii Elementare şi echilibrul yin-yang. Mai mult, deoarece inima este „Regele" organelor interne, orice slăbire a energiei inimii afectează în egală măsură toate celelalte organe cauzând fluctuaţii ale pulsului, presiunii arteriale şi circulaţiei sângelui. Energiile emoţionale intense destabilizează echilibrul fragil dintre yin şi yang din sistemele energetice ale organelor şi provoacă devieri majore ale ciclurilor creative şi de control ale celor Cinci Energii Elementare. Acest aspect nu doar dăunează organelor afectate, ci totodată scade rezistenţa şi în acest fel stabileşte condiţiile propice pentru invazia externă a celor Şase Rele ale energiilor ambientale nocive.

Din cauza permanentelor schimbări în ceea ce priveşte stimulii exteriori, suntem cuprinşi de serii de emoţii contradictorii de obicei, asemenea valurilor care se lovesc de ţărm. Aceste energii contrastante nu numai că dezechilibrează energiile şi afectează organele interne, dar în acelaşi timp aduc mintea într-o stare de confuzie, risipesc spiritul şi creează obstacole majore pentru practicile spirituale mai avansate, care necesită stăpânire de sine emoţională. Emoţiile contradictorii perturbă permanent energia, ceea ce are efecte nesănătoase asupra corpului şi a minţii. Odată infiltrate în organele interne, ele se regenerează singure, distorsionând energiile din organism şi intensificându-se în mod automat până când tulbură mintea, chiar în lipsa stimulilor externi iniţiali. Acesta este motivul pentru care taoiştii acordă o importanţă atât de mare controlării celor Cinci Hoţi ai simţurilor şi a Căpeteniei lor, având în vedere că fără linişte emoţională este greu de menţinut sănătatea optimă şi imposibil de susţinut stăpânirea de sine şi echilibrul necesare pentru a practica meditaţia şi alte discipline spirituale.

Scanned with OKEN Scanner

În timp ce practica medicală occidentală încă mai consideră că problemele emoţionale fac parte în principal din sfera psihologiei şi psihiatriei, medicina chineză le tratează ca pe nişte fenomene patologice, având cauze şi efecte fiziologice. Recentele descoperiri din lumea medicală occidentală în domeniile nutriţiei şi neurochimiei se îndreaptă spre confirmarea justeţei perspectivei tradiţionale chineze asupra emoţiilor. Rolul pe care îl joacă neurotransmiţători precum serotonina, acetilcolina şi noradrelina în stresul emoţional şi dezechilibrul mental este cunoscut în medicina occidentală a „Noului Val", care tratează multe dintre tulburările emoţionale cu substanţe nutritive într-un dozaj ridicat, în special aminoacizi, vitamine şi minerale sinergice, cu ajutorul cărora creierul sintetizează diverşi neurotransmiţători. Simplitatea şi succesul unei astfel de terapii nutriţionale provoacă o adevărată consternare în industria farmaceutică, deoarece substanţele nutritive nu pot fi patentate, nu au nevoie de reţete pentru a fi administrate şi adesea fac minuni acolo unde medicamentele nu dau rezultate.

Bolile care nu sunt cauzate nici din exterior de cele Şase Rele, nici din interior de cele Şapte Emoţii se încadrează într-o categorie de factori diverşi, cunoscuţi drept „nici externi, nici interni". Această categorie include o serie de factori nutritivi, cum ar fi consumul în exces al unor tipuri nesănătoase de alimente şi băuturi, malnutriţia şi intoxicaţia alimentară, precum şi alţi factori, cum sunt lipsa de activitate fizică, epidemiile, abcesele, înţepăturile de insecte şi animale, paraziţii şi toxinele. Totuşi, aceste cauze diverse sunt direct responsabile doar pentru un număr redus de suferinţe cronice şi boli degenerative care subminează sănătatea fiinţei umane şi scurtează durata de viaţă. Cele mai multe boli şi procesul degenerativ sunt cauzate de energii externe şi interne adverse, generate de condiţii ambientale nocive şi emoţii intense, care scad rezistenţa organismului şi îi slăbesc imunitatea. Prin luarea unor măsuri care să contracareze energiile ambientale adverse, prin controlul emoţiilor negative, precum şi prin cultivarea energiei pure, veţi putea menţine un scut puternic de apărare a rezistenţei şi imunităţii pentru a nu permite celor Şase Rele şi Şapte Emoţii să vă perturbe esenţa şi energia şi ca să nu creaţi condiţii pentru a fi invadaţi de microbi, toxine, paraziţi şi alţi agenţi patogeni.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 8

Cei Opt Indicatori

Este simplu să prescrii leacuri, dar mai greu e să diagnostichezi boala.

Vechi proverb chinez

Proverbul citat mai sus ar putea fi afişat la uşa oricărei clinici medicale şi farmacii occidentale din lume. Stabilirea greşită a diagnosticului este, probabil, cea mai întâlnită şi mai periculoasă formă de malpraxis din medicina occidentală actuală, provocând în cazul a milioane de oameni suferinţe imense şi complicaţii medicale inutile.

Timp de peste 3.000 de ani, prevenirea bolilor a reprezentat principiul călăuzitor al medicinei tradiţionale chineze. Instalarea unei boli era considerată un eşec al medicinei preventive, şi nu o incidenţă normală, aşa cum este astăzi, iar administrarea unor medicamente a constituit întotdeauna ultima soluţie. Cele Trei Comori ale organismului, esenţa, energia şi spiritul, erau considerate atribute valoroase ale vieţii şi păzite cu grijă pentru a nu fi vătămate. Sănătatea era considerată o responsabilitate individuală importantă, iar boala – incapacitatea fie a individului, fie a medicului de familie de a o preveni. În vremurile străvechi, gospodăriile chinezeşti aveau propriul medic de familie, a cărui datorie era să menţină sănătos fiecare membru al familiei, inclusiv pe servitori. În schimbul acestui serviciu, doctorul primea o sumă de bani lunar. Dacă unul dintre membrii familiei se îmbolnăvea, doctorul trebuia să-l vindece pe cheltuiala lui proprie, iar salariul lunar i se plătea când cel suferind era complet vindecat. Acest sistem a fost un mijloc foarte eficient de descurajare a malpraxisului, deoarece medicii nu câştigau decât dacă îşi ţineau pacienţii perfect sănătoşi.

Astăzi, americanii cheltuiesc miliarde de dolari anual pentru a menţine un sistem de apărare naţională puternic, ca mijloc de intimidare a potenţialelor atacuri externe din partea forţelor străine, dar nu reuşesc să aplice cu succes acelaşi principiu al apărării preventive în ce priveşte propria lor sănătate. Mănâncă, beau şi îşi trăiesc viaţa fără a ţine seama de nimic şi îşi tratează organismul ca pe un motor menit să le ofere plăcere, fără cea mai mică preocupare pentru nocivitatea obiceiurilor lor asupra sănătăţii. Când se îmbolnăvesc, aleargă la doctor pentru a se întrema rapid şi nu îşi imaginează niciodată că îşi produc singuri suferinţele. Iar aceste suferinţe sunt în continuare agravate la clinică, deoarece, nu de puţine ori, ele nu sunt diagnosticate corect, din cauza lipsei unei perspective cuprinzătoare şi sistematice asupra organismului şi sănătăţii umane. Practica medicală occidentală este tot mai fragmentată în domenii specializate, iar pacienţilor li se recomandă să meargă la „specialişti" în funcţie doar de acele regiuni din organismul lor care manifestă pe moment simptomele bolii. Specialiştilor din lumea medicală occidentală nici nu le trece prin cap că simptomele ar putea să apară în regiuni ale corpului mult mai îndepărtate de locul

principal unde s-a declanşat boala, deşi acesta rămâne un principiu fundamental călăuzitor pentru medicina tradiţională chineză.

Cu toate că hrana ar trebui să reprezinte sursa noastră cea mai substanţială de sănătate şi vitalitate, dietele moderne, în special cele promovate de corporaţiile americane producătoare de fast-food, au devenit o cauză majoră a îmbolnăvirii şi a declanşării procesului fiziologic degenerativ din întreaga lume astăzi. Produsele alimentare destinate consumului public au ajuns, practic, să fie monopolizate de carteluri agricole şi industriale, care le denaturează adăugându-le pesticide, conservanţi, arome artificiale, coloranţi alimentari şi alţi aditivi nesănătoşi. În ciuda acestei situaţii, puţini medici occidentali se mai preocupă să-şi întrebe pacienţii despre obiceiurile lor alimentare şi chiar mai puţini sunt cei care înţeleg câte ceva despre terapia nutriţionistă ca mod de vindecare şi măsură de prevenire a îmbolnăvirii.

Apa de la robinet este un alt exemplu de potenţial pericol pentru sănătatea publică, ignorat în mod legal. Încă din timpul Dinastiei Han (206 î.Hr. – 220 d.Hr.) în China, guvernarea imperială punea în aplicare cu stricteţe o serie de legi care prevedeau obligaţia ca populaţia să-şi cureţe în mod regulat fântânile şi rezervoarele de apă, pentru a menţine puritatea apei potabile publice. Aceste legi specificau totodată faptul că butoaiele, conductele şi bazinele folosite pentru a transporta şi a stoca apa potabilă trebuiau să fie realizate din lut, nu din metal, deoarece problemele de sănătate generate de metalele grele erau bine cunoscute autorităţilor chineze din domeniul sanitar. Astăzi, serviciile publice de furnizare a apei ne otrăvesc apa potabilă cu doze de clor, fluor, săruri de aluminiu şi alte substanţe pe care autorităţile le denumesc „purificatori", apoi o distribuie prin ţevile de metal care contaminează în continuare apa cu plumb, fier, nichel, cadmiu şi alte metale extrem de toxice pentru sistemul uman. Serviciile publice şi corporaţiile private se înţeleg când vine vorba să otrăvească mâncarea, aerul şi apa, de care depinde viaţa noastră. Practica medicală occidentală convenţională agravează aceste riscuri pentru sănătatea publică ignorându-le drept cauză a bolii, apoi agravează în continuare situaţia prin recomandarea unor medicamente, injecţii, vaccinuri şi intervenţii chirurgicale radicale ca pe nişte soluţii de vindecare pentru relele pe care ele le cauzează.

Tendinţele la modă şi stilurile de viaţă moderne, create şi popularizate de industriile de consum care au profituri uriaşe, sunt la fel de vinovate pentru deteriorarea sănătăţii publice ca şi politicile publice neglijente. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* conţine un pasaj referitor la stilul de viaţă nesănătos care descrie exact modul cum îşi duc viaţa cei mai mulţi oameni în ziua de azi:

> Satisfăcându-şi cu voluptate propriile capricii şi dorinţe, oamenii din vremurile noastre mănâncă şi beau fără limită şi îşi duc existenţa cu nesăbuinţă, fără să-şi impună o limită sau o disciplină. Ei se dedau excesiv plăcerilor sexuale atunci când sunt beţi, îşi istovesc puterea minţii cu o oboseală nefirească şi trăiesc doar pentru plăcerea de moment. Acest mod de viaţă poate risipi cu uşurinţă energia şi degrada vitalitatea, conducând la vulnerabilitate prematură şi deces. Ca urmare, oamenii din vremurile noastre încep să dea semne de şubrezire şi senilitate în jurul vârstei de 50 de ani.

După ce am pledat pe scurt pentru importanţa asumării responsabilităţii personale în ceea ce priveşte propria sănătate şi pentru a considera prevenţia un principiu fundamental în asistenţa medicală, propun să vedem cum abordează terapeuţii chinezi ai medicinei tradiţionale arta delicată şi complicată a diagnosticării atunci când prevenirea nu dă rezultate, iar boala câştigă teren pătrunzând în sistemul uman.

Scanned with OKEN Scanner

Cele Patru Diagnosticări

Prima etapă în diagnosticarea unei boli necesită ca medicul să-şi întâlnească pacientul într-un cadru privat şi să aplice ceea ce chinezii numesc cele Patru Diagnosticări (*seh jen*). Aceste patru metode, care se bazează mai degrabă pe experienţa practică a medicului în urma lucrului în clinică, şi nu pe manuale medicale, sunt „Intervievarea", „Observarea", „Ascultarea" şi „Palparea".

Mai întâi, medicul îşi intervievează pacientul în detaliu, axându-se pe simptomele majore şi pe oricare factori relevanţi pentru obiceiurile şi stilul de viaţă personal care ar fi putut contribui la instalarea bolii pacientului. Pacienţilor li se cere să-şi treacă în revistă întregul istoric medical, precum şi pe cel al rudelor apropiate şi să explice cum şi când a început să se manifeste boala, unde au apărut mai întâi simptomele şi alţi factori relevanţi. Medicul va acorda un interes special oricăror modificări sau transformări ale simptomelor, începând de la prima lor manifestare până în momentul interviului. În interviul de diagnosticare se pune accent pe şase subiecte principale:

Frisoanele şi febra

Prezenţa frisoanelor şi/sau a febrei indică dacă boala este o stare yin sau yang. De exemplu, când febra nu este însoţită de frisoane, acest lucru arată de obicei o supraabundenţă de energie yang, în timp ce frisoanele care nu sunt însoţite de febră indică o deficienţă de energie yang. Prezenţa intermitentă a frisoanelor şi a febrei indică o afecţiune mai complexă care influenţează deopotrivă energiile yin şi yang şi care înaintează spre interior, pornind de la suprafaţă.

Transpiraţia

Abundentă sau superficială, transpiraţia este un indicator al deficienţei de energie yin sau yang şi totodată un semn că afecţiunea este una internă sau externă. Vâscozitatea şi mirosul transpiraţiei sunt, de asemenea, factori importanţi.

Scaunul şi urina

Constipaţia sau diareea sunt simptome importante în stabilirea diagnosticului în medicina chineză, deoarece indică stări de energie „caldă" sau „rece" şi „plină" sau „golită". Prezenţa sângelui sau a mucozităţii în scaunele pacientului sunt, de asemenea, indicii esenţiale. O urină mai puţin abundentă, închisă la culoare indică o stare caracterizată prin exces de energie „caldă" şi „plină", în timp ce urina abundentă, clară este un semn al unor stări „reci" şi „golite".

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia

Obiceiurile alimentare şi pofta de anumite alimente sunt alte indicii în sondarea cauzei şi naturii suferinţei pacientului. Repulsia faţă de lichidele fierbinţi şi pofta pentru băuturi reci, de exemplu, indică prezenţa unei boli de tip „cald". Prezenţa predominantă a unui anumit gust în gură poate să indice exact organul intern care este în principal afectat, prin asocierea gustului respectiv cu una dintre cele Cinci Energii Elementare şi organul corespunzător. Gustul acru, de exemplu, este legat de energia Lemnului specifică ficatului.

Somnul

Somnul prelungit indică o deficienţă de energie yang, în timp ce insomnia este un semn de circulaţie proastă a sângelui, îngrijorare exagerată sau deficienţă în funcţionarea splinei. Trezirea prea devreme dimineaţa indică o energie a Focului superactivă în inimă, în timp ce somnul agitat şi coşmarurile sunt semne ale consumului exagerat de alimente şi băuturi consistente sau ale unui dezechilibru emoţional.

Sexul

Pentru bărbaţi, problemele vitale legate de sex sunt frecvenţa actului sexual şi a ejaculării, poluţia, impotenţa şi libidoul. Pentru femei, indicatorii sexuali importanţi sunt frecvenţa şi durata ciclului menstrual, culoarea şi consistenţa scurgerii menstruale şi a altor secreţii vaginale, sarcinile şi avorturile recente, numărul naşterilor şi frecvenţa contactului sexual.

„Observarea" se referă la analiza tenului, ochilor, urechilor, limbii, părului, pielii şi unghiilor pacientului. Medicul experimentat poate să determine starea energiei şi spiritului pacientului observând felul cum acesta merge, vorbeşte, respiră şi îşi mişcă membrele. Culoarea şi tonusul feţei, ochilor, urechilor şi limbii pacientului furnizează aspecte ce reflectă starea organelor interne corespunzătoare. Medicii chinezi observă cu atenţie ceea ce numesc *qi seh*, în traducere literală „culoarea energiei", care se reflectă în aspectul feţei, culoarea lobilor urechii şi starea ochilor şi gurii, semne care indică în mod clar situaţia vitalităţii şi rezistenţei organismului acelui pacient. Diagnosticarea stării de sănătate a limbii a devenit o artă în practica medicală tradiţională chineză, care distinge 24 de boli pe baza culorii, tonusului şi texturii limbii şi a limbii saburale.

„Ascultarea" include şi „mirosirea" pentru stabilirea diagnosticului în manieră chineză; de fapt, una dintre ideogramele chinezeşti care denotă verbul „a asculta" semnifică în acelaşi timp şi „a mirosi". Medicul ascultă cu atenţie respiraţia, vocea şi tusea pacientului, precum şi bătăile inimii şi orice fel de sunete emise din stomac şi intestine. El se foloseşte de nas pentru a adulmeca şi a analiza mirosurile respiraţiei şi secreţiilor corpului pacientului, aspecte care îl vor ajuta să determine atât natura bolii şi să o localizeze, cât şi tipul de dezechilibru energetic implicat.

Scanned with OKEN Scanner

„Palparea" înseamnă examinarea tactilă a carnaţiei pacientului, a organelor interne şi masarea prin acupresură a meridianelor energetice principale, în special de-a lungul coloanei vertebrale, pentru a determina care sunt organele afectate de boală. Anumite puncte vitale aflate de-a lungul meridianelor, cunoscute drept „puncte de alarmă", devin foarte sensibile şi dureroase la atingere când organele asociate sunt afectate de boală, iar ramificaţiile nervoase ganglionare de-a lungul şirei spinării devin tensionate şi înnodate când organele pe care le controlează sunt slăbite sau disfuncţionale.

Cea mai importantă şi mai dificilă formă de examinare tactilă este diagnosticarea pulsului, o tehnică străveche prin care medicul ţine cu buricele degetelor încheieturile mâinilor pacientului în laterala arterei radiale şi aplică trei grade diferite de presiune. În funcţie de presiune, aceste puncte dezvăluie 12 tipuri de puls, fiecare fiind legat de cele 12 sisteme energetice ale organelor majore. Un medic experimentat, având o sensibilitate tactilă specială, poate folosi această metodă nu numai pentru a diagnostica în mod corect afecţiunea unui anumit organ, ci şi pentru a identifica afecţiuni mai vechi ale tuturor organelor interne şi a determina eventualele sechele şi a previziona cu exactitate evoluţia actualei boli şi a altor potenţiale boli care ar putea să se declanşeze în alte organe. Pentru cei nefamiliarizaţi cu această tehnică, acurateţea ei poate să pară neobişnuită. Ea poate în acelaşi timp să fie destul de stânjenitoare, deoarece scoate la iveală obiceiuri şi stări pe care pacientul este posibil să nu i le fi spus medicului, din pudoare.

După aplicarea celor Patru Diagnosticări pentru a înţelege cauza, natura şi localizarea bolii unui pacient, medicul se foloseşte de cei Opt Indicatori ai simptomatologiei pentru a analiza patologia exactă şi evoluţia progresivă a bolii şi a determina terapia adecvată ce urmează a fi aplicată în fiecare etapă a procesului de vindecare.

Cei Opt Indicatori

Indiferent de cauza sau denumirea unei boli, toate bolile distrug puritatea sângelui, bilei, limfei, mucusului, hormonilor şi altor esenţe ale organismului şi provoacă dezechilibre grave la nivelul sistemelor energetice umane. Poluarea esenţelor vitale, slăbirea funcţiilor vitale şi dezechilibrarea energiilor vitale se manifestă întotdeauna prin reacţii simptomatice anormale, pe care medicii cu experienţă sunt capabili să le interpreteze în mod corect, ca pe o bază de tratament. În practica medicală tradiţională chineză, cei Opt Indicatori sunt semne simptomatice importante după care medicul se orientează pe drumul ales pentru vindecarea bolii unui pacient. Pe măsura evoluţiei bolii în timpul tratamentului, unele simptome au tendinţa să dispară, iar altele noi se nasc, unele simptome iniţiale se modifică, altele se localizează în alte regiuni din organism etc. Toate aceste modificări simptomatice indică dacă terapia acţionează împotriva bolii, iar cei Opt Indicatori îi furnizează medicului un cod sistematic pentru diagnosticarea simptomatologiei variabile a pacientului.

Cei Opt Indicatori alcătuiesc baza unei metode numite „diagnostic diferenţial", prin care medicul monitorizează cu atenţie evoluţia unei boli şi observă orice fel de modificări simptomatice reflectate de cei Opt Indicatori, după care adaptează corespunzător formulele pe bază de plante, sfaturile ce ţin de dietă, acupunctura, masajul şi alte terapii. Diagnosticul diferenţial îi permite medicului să selecteze „instrumentul potrivit" pe parcursul fiecărei

Scanned with OKEN Scanner

etape din evoluţia bolii, astfel încât terapiile să funcţioneze concertat, şi nu să intre în conflict cu propriile mecanisme de vindecare naturală ale organismului pentru a facilita eliminarea bolii din sistem.

Medicina alopată occidentală consideră simptomele unei boli reacţii anormale la stimuli normali, „erori" ce trebuie „corectate" prin administrarea de medicamente şi intervenţie chirurgicală. Dacă pacientul resimte durere, doctorul îi prescrie analgezice. Dacă este vorba despre o inflamaţie, sunt prescrise medicamente pentru retragerea ei. Medicul îi prescrie pacientului somnifere pentru a-i trata insomnia, excitante pentru depresie, antibiotice pentru a distruge bacteriile şi recomandă intervenţia chirurgicală pentru a îndepărta organele care nu răspund la acţiunea medicamentelor. Niciuna dintre aceste metode nu face nimic pentru a elimina cauza principală a simptomelor. Dimpotrivă, doar contribuie la agravarea stării de toxicitate a pacientului, slăbindu-i sistemul şi, în cele din urmă, dând naştere unor simptome mai grave şi unor afecţiuni mai severe.

În contrast cu tabloul de mai sus, medicina tradiţională percepe simptomele unei boli ca pe nişte reacţii normale la stimuli anormali, ca pe nişte semnale de alarmă care indică prezenţa unei anomalii în mediul ambiental sau a unei greşeli în stilul de viaţă, care trebuie corectată. Fitoterapia, respectarea regimului alimentar, a postului, exerciţiile terapeutice, acupunctura, masajul şi alte metode de vindecare tradiţionale elimină cauzele de bază prin îndepărtarea toxinelor nocive din organism, purificând fluidele vitale, refăcând funcţiile vitale şi restabilind echilibrul optim şi armonia dintre energiile diverselor organe din sistemul energetic uman. Când această sarcină a fost îndeplinită, toate simptomele anormale dispar în mod natural, iar pacientul este vindecat. Dacă după aceea pacientul ia măsuri preventive pentru a elimina factorii ambientali sau pe cei specifici unui stil de viaţă care au generat acea problemă, ea nu va mai apărea.

Cei Opt Indicatori reflectă dezechilibrele şi anomaliile din sistemele energetice ale organelor vitale care reglează organismul uman. Aceste dezechilibre ale energiei sunt strâns asociate cu acumulările de substanţe toxice din ţesuturile, fluidele vitale, organele şi glandele organismului. Sângele şi limfa, precum şi colonul şi ficatul sunt în mod special vulnerabile la boli cauzate de acumularea unor substanţe toxice. Astfel de toxine poluează diferitele esenţe vitale care reglează corpul fizic, cum ar fi sângele, limfa, bila, enzimele, hormonii şi măduva spinării şi slăbesc funcţiile energiei vitale asociate cu aceste esenţe. În consecinţă, funcţii vitale precum metabolismul, digestia, respiraţia, excreţia, imunitatea şi circulaţia sangvină sunt dezechilibrate şi nu mai reuşesc să-şi îndeplinească sarcinile în mod corespunzător.

Plantele, suplimentele alimentare, masajul şi alte metode folosite de vindecătorii tradiţionali dizolvă, dislocă şi ajută la eliminarea substanţelor toxice din organism, în acest fel punând capăt obstrucţiilor din calea funcţionării normale a metabolismului, circulaţiei sangvine, imunităţii şi altor funcţii vitale şi restabilind echilibrul firesc dintre sistemele energetice ale organismului. Deşi sistemul energetic uman deţine cheia diagnosticării şi terapiei eficiente, detoxifierea şi purificarea esenţelor vitale şi ţesuturilor organelor sunt principalele metode folosite pentru a restabili echilibrul energetic de care depind funcţiile vitale ale vieţii.

Pe măsură ce substanţele nocive sunt scoase treptat din organism în timpul tratamentului, ele dau naştere de obicei unei diversităţi de simptome suplimentare care sunt reflectate de modificările celor Opt Indicatori. În practica medicală alternativă occidentală, aceste simptome de detoxifiere sunt numite „reacţii de purificare" sau „criză de vindecare" şi ele pot fi destul de neplăcute. Exemple de reacţii de purificare comune sunt erupţiile

Scanned with OKEN Scanner

cutanate, durerile de cap, febra, ameţeala, insomnia, inflamaţia, durerile de articulaţii, durerile musculare, constipaţia, diareea, flatulenţa şi oboseala. Apariţia unor asemenea simptome pe parcursul terapiei este un semn bun, deoarece ele indică faptul că tratamentul funcţionează cu succes în direcţia curăţării, purificării şi refacerii fluidelor vitale, organelor, glandelor şi altor ţesuturi ale organismului.

Medicina alopată occidentală consideră reacţiile de purificare simptome ulterioare ale bolii, şi nu reacţii fireşti la eliminarea bolii de către organism şi de aceea încearcă să le inhibe prescriind mai multe medicamente alopate pentru a le contracara. În acest fel, este stopat procesul de detoxifiere şi organismul este obligat nu doar să reţină toxinele nocive iniţiale, ci şi să asimileze produsele secundare extrem de toxice ale medicamentelor. Un exemplu elocvent al acestui cerc vicios medical ameţitor îl reprezintă „remediile contra răcelii" care sunt vândute în farmaciile occidentale şi care nu au niciun efect, în schimb ele asigură o oarecare alinare simptomatică prin închiderea canalelor de excreţie a flegmei şi mucozităţilor în sinusuri şi gât, obligând aceste secreţii să rămână în sistemul limfatic. Deşi pacientul poate să simtă o alinare temporară a simptomelor în urma ingerării medicamentelor, mai devreme sau mai târziu toxinele reţinute trebuie să fie descărcate undeva, generând boli şi mai virulente, care sunt din nou tratate din punct de vedere simptomatic cu medicamente şi mai toxice. În cele din urmă, o asemenea terapie conduce la cedarea organelor interne şi la intervenţie chirurgicală, iar uneori la cancer, care este rezultatul final al unei toxicităţi tisulare grave şi prelungite.

În schimb, medicina tradiţională chineză tratează disconfortul simptomatic al reacţiilor de purificare prin adaptarea periodică a formulelor pe bază de plante, a regimurilor alimentare şi de alte tipuri pentru a ajuta şi a accelera procesul de detoxifiere şi purificare, în paralel administrându-se suplimentar plante şi alimente speciale şi alte metode care contribuie la scăderea gravităţii reacţiilor de purificare şi la minimizarea disconfortului resimţit de pacient în timpul procesului de vindecare. Aceste adaptări sunt realizate în conformitate cu modificările simptomatice progresive evidenţiate de cei Opt Indicatori. De îndată ce substanţele nocive şi energiile deviante sunt eliminate din sistem, reacţiile de purificare încetează, puritatea esenţei este refăcută, energia este reechilibrată, iar pacientul e complet vindecat.

Este greu să stabileşti un diagnostic, iar acest lucru necesită mulţi ani de experienţă clinică, astfel încât nu are rost să discutăm aici mai în detaliu despre cei Opt Indicatori ai unui diagnostic diferenţial. În schimb, îi vom trece pe scurt în revistă pentru a stabili o perspectivă teoretică de bază asupra acestui subiect şi a evidenţia o metodă alternativă de diagnostic care se deosebeşte profund de metoda convenţională occidentală.

Cei Opt Indicatori sunt cunoscuţi ca fiind yin şi yang, intern şi extern, rece şi cald, golit şi plin.

Yin şi yang

Yin şi yang sunt fără îndoială indicatorii cei mai importanţi în diagnosticarea şi tratarea unei boli. De fapt, ceilalţi şase indicatori sunt doar manifestări mai specifice ale diverselor aspecte yin şi yang. La urma urmelor, toate bolile şi simptomele lor pot fi interpretate în termenii pierderii echilibrului homeostatic al polarităţii yin-yang de către sistemele energetice ale diverselor organe interne. De exemplu, temperatura ridicată a corpului,

Scanned with OKEN Scanner

constipaţia, aspectul îmbujorat al feţei, transpiraţia abundentă şi hipertensiunea sunt semne ale excesului de yang şi indică o „boală yang". Frisoanele, diareea, paloarea feţei, vitalitatea scăzută, slăbiciunea membrelor şi intoleranţa la frig sunt exemple ale excesului de yin şi indică o „boală yin". De obicei, bolile yang sunt tratate cu plante yin care au efect de răcorire şi alte metode care stimulează energia yin şi controlează energia yang, în timp ce bolile yin sunt tratate cu plante yang care au efect de încălzire şi alte metode care tonifică energia yang şi inhibă energia yin. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* precizează: „Dacă este cald, trebuie să îl răcoreşti; dacă este rece, trebuie să îl încălzeşti; dacă este golit, trebuie să îl umpli; dacă este plin, trebuie să îl goleşti".

Energiile yin şi yang sunt cunoscute drept „Comandanţii celor Opt Indicatori", deoarece toţi ceilalţi indicatori „ţin" fie de yin, fie de yang. De exemplu, interiorul organismului este yin, iar exteriorul este yang şi, prin urmare, simptomele „externe" indică o boală yang, în timp ce simptomele „interne" indică o problemă yin. În mod similar, „rece" este o manifestare a lui yin, iar „cald" este o manifestare a lui yang, „golit" indică o stare yin de deficienţă energetică, iar „plin" reflectă o stare yang de exces energetic. Aceşti indicatori apar aproape întotdeauna în diverse combinaţii. Astfel, dacă un simptom „cald" apare la suprafaţa corpului, el este numit „extern-cald", ceea ce mai este cunoscut drept „yang în yang". Dacă un simptom „rece" apare la exterior, el este denumit „extern-rece" sau „yin în yang". Un simptom „plin" în interior este „yang în yin", iar o stare „golită-intern" este „yin în yin".

Fiecare combinaţie de indicatori necesită o abordare terapeutică diferită şi la fel cum diverşi indicatori se modifică şi se transformă, terapiile sunt adaptate în consecinţă pentru a asigura o eficienţă maximă. Dacă un simptom „intern-cald" se deplasează spre suprafaţa corpului şi devine „extern-cald", aceasta înseamnă că excesul de energie caldă yang este condus cu succes de la organele interne în afara corpului spre piele, pentru a fi eliminat. Planta care deplasează energia rea caldă din interior spre exterior va fi în acest fel retrasă, în schimb se vor adăuga plantele care elimină excesul de căldură de la suprafaţa corpului.

Intern şi extern

Aceşti indicatori îi arată medicului unde este localizată boala şi în ce direcţie se deplasează. Ei reflectă în acelaşi timp cât de mult s-a extins boala şi cât este de gravă. Pe măsură ce se agravează, bolile au tendinţa să înainteze spre interiorul organismului pornind de la suprafaţa pielii şi muşchilor şi ajungând la organele vitale, glande şi oase. Pe măsură ce starea organismului se ameliorează sub efectul terapiei, bolile au tendinţa să se îndrepte în afara corpului, spre suprafaţă, pentru eliminare, acesta fiind de obicei un semn că tratamentul dă rezultate. Simptomele unei boli interne includ senzaţia de sete, ameţeala, durerile abdominale şi de articulaţii, diaree, dureri în piept şi inflamaţii. Simptomele unei boli externe includ fierbinţelile, intoleranţa la frig, nasul înfundat, durerile musculare şi durerile de cap.

Indicatorii interni şi externi apar întotdeauna în combinaţie fie cu simptomele de cald şi rece, fie cu cele de golit şi plin. De exemplu, fierbinţelile care nu sunt însoţite de transpiraţie şi dureri de cap, dar sunt combinate cu dureri musculare indică o boală de tipul „extern-plin", în timp ce ameţeala şi oboseala, palpitaţiile, sudoarea rece, mâinile

Scanned with OKEN Scanner

şi picioarele reci, respiraţia sacadată şi vorbirea tărăgănată indică faptul că boala a evoluat ajungând într-o etapă „extern-golită". Simptomele de rece şi cald, golit şi plin au tendinţa să se schimbe rapid între suprafaţa corpului şi interior în timpul tratamentului, indicând de multe ori faptul că substanţele toxice sunt deplasate şi împinse pe canalele excretoare, prin organe şi orificii pentru a fi eliminate. Medicul trebuie să acorde o atenţie specială acestor mişcări pentru a adapta terapiile astfel încât acestea să ajute, şi nu să împiedice mecanismele naturale proprii de vindecare ale organismului. În acelaşi timp, trebuie să-şi propună să aline senzaţiile simptomatice de disconfort generate de reacţiile de purificare ale pacientului.

Rece şi cald

Rece şi cald indică natura de bază a bolii prin manifestarea diverselor tipuri de energie deviantă, cum ar fi temperatura neobişnuit de ridicată sau de scăzută a corpului, intoleranţa la cald sau la rece, aspectul îmbujorat sau palid al feţei, urina clară sau închisă la culoare, scaunele tari sau moi etc. Aceste simptome pot să devină destul de complicate şi instabile. De exemplu, există boli cunoscute drept „calde sus, reci jos", „reci sus, calde jos", „cu arsuri la stomac, intestine reci", „cu arsuri la intestine, stomac rece" etc. Ochii injectaţi şi durerea în gât indică prezenţa unor simptome calde în Arzătorul Superior, iar dacă sunt însoţite de un stomac balonat şi diaree, toate aceste simptome indică o boală simultană rece în Arzătorul Inferior. Din nou, medicul este cel care trebuie să îndeplinească un act de echilibrare terapeutică extraordinară pentru a pune în mişcare şi a transforma energiile deviante şi a creşte şi a echilibra propriile energii ale organelor interne ale pacientului recurgând la plante, dietă alimentară, masaj şi alte metode care funcţionează în armonie cu Marele Principiu Yin şi Yang şi cu cele Cinci Energii Elementare.

Golit şi plin

Aceşti indicatori reflectă în ce măsură o boală a secătuit sau a inflamat energiile organului afectat şi gradul de rezistenţă a pacientului în faţa acelei boli. Rezistenţa scăzută, slăbiciunea fizică şi lipsa de vitalitate indică o stare de „energie golită", în timp ce hiperactivitatea, hipertensiunea şi energia nervoasă indică o „energie plină". Cu toate acestea, umplerea cu energie nu este nepărat un semn favorabil, întrucât de obicei indică o bătălie permanentă între „energia pură" protectoare a pacientului şi „energia rea" invazivă a bolii. Dacă energia pură a rezistenţei câştigă teren, energia rea a bolii devine din ce în ce mai „golită" şi, în final, este împinsă afară din sistem. Dacă rezistenţa este scăzută, energia pură ajunge să fie din ce în ce mai „golită", în timp ce energia rea continuă să fie tot mai „plină". Stările de „plin" mai pot fi cauzate de blocările dintr-unul sau mai multe din meridianele energetice ale organismului, lucru care determină energia organului de care meridianul este legat să se retragă şi să se reverse peste alte meridiane, stimulând în exces şi inflamând organele afectate.

Prin urmare, „golit" şi „plin" sunt indicatorii principali ai unor nivele de energie şi tipuri de echilibru energetic relativ. Din nou, simptomele aferente se manifestă rar singure. De obicei, ele apar în combinaţie cu simptomele de rece şi cald, intern şi extern. Ele se transformă, se recombină şi se repoziţionează în mod frecvent în timpul evoluţiei şi

Scanned with OKEN Scanner

tratamentului bolii, iar aceste modificări reflectă cât de bine funcţionează terapia şi cum trebuie să fie adaptată pentru o eficienţă maximă în condiţiile unei simptomatologii variabile.

În acest fel, medicul stabileşte cauzele şi natura esenţială ale unei boli prin implementarea celor Patru Diagnosticări, după care aplică cei Opt Indicatori ai simptomatologiei pentru a localiza şi a diferenţia diversele simptome ale energiei deviante pe care le provoacă boala. Pe parcursul tratamentului, diagnosticul diferenţial al simptomelor devine mai important decât cauza de bază şi tipul de boală, deoarece simptomele sunt pentru medic ca nişte indicatoare ale terapiilor pe care le foloseşte pentru a combate boala şi îi arată cum trebuie să fie adaptate pe măsură ce simptomele se modifică pe parcursul bolii. Prin monitorizarea celor Opt Indicatori, medicul este capabil să ajute organismul să-şi îndeplinească sarcina de detoxifiere şi purificare şi să armonizeze terapiile cu mecanismele naturale de vindecare ale organismului pentru a realiza o vindecare completă.

În funcţie de gravitatea bolii şi de starea esenţei şi energiei pacientului, procesul de vindecare poate dura mai multe zile, mai multe săptămâni, câteva luni sau mai mulţi ani, dar atunci când s-a încheiat, s-a reuşit vindecarea completă, fără să se recurgă la medicamente de sinteză, radiaţii, intervenţii chirurgicale invazive sau la alte metode alopate debilitante, care de multe ori generează mai multe boli decât vindecă. Atât timp cât pacientul urmează tratamentul prin adoptarea unui program eficient de îngrijire preventivă, el poate să se aştepte să ducă o viaţă sănătoasă şi îndelungată.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Partea a II-a

Ramurile : Esenţa, Energia şi Spiritul

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 9

Esenţa : hrana

Esenţa se referă la fluidele vitale din organism. Toate fiinţele vii se nasc din fluid. *Cartea schimbărilor* menţionează : „Cerul a produs mai întâi apa". Taoiştii spun : „Apa este mama celor Trei Surse ale Cerului, Pământului şi Umanităţii, iar esenţa este sursa din care a izvorât energia primordială".

Chang Ching-yueh, *Cartea clasificărilor* (secolul al II-lea, î.Hr.)

Esenţa este baza materială fundamentală a existenţei umane fizice şi elementul primordial din alchimia taoistă internă. Esenţa îşi manifestă aspectul primordial prenatal prin spermă şi ovul, care formează embrionul uman după concepţie, şi prin instinctul primar al reproducerii sexuale. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează : „Înainte să se formeze organismul uman, trebuie să existe esenţa prenatală".

După naştere, esenţa prenatală este stocată în „sistemul organului intern al rinichilor", la care terminologia medicală chineză face referire ca fiind glandele suprarenale („rinichii interni"), şi testicule sau ovare („rinichii externi"). Esenţa prenatală stocată în glandele suprarenale asigură cea mai puternică sursă energetică internă a organismului pentru susţinerea vieţii. Fiecare organism este înzestrat cu o cantitate limitată din această energie (*yuan-qi*), iar durata de viaţă a unei persoane este determinată de ritmul în care este consumată energia primordială. Esenţa prenatală stocată în testicule şi ovare este activată la pubertate şi asigură sperma şi ovulul prin care este procreată următoarea generaţie. Esenţa postnatală constă într-o diversitate de fluide vitale care susţin viaţa şi este produsă în corpul uman sub trei forme de bază. Prima este „esenţa sângelui", în care sunt incluse toate elementele ce compun sângele şi sunt transportate de sânge, precum globulele roşii şi albe, apa şi diverse substanţe nutritive asimilate din hrana digerată. Cea de-a doua este „esenţa hormonală", care îmbracă două forme : „viaţa pură", care cuprinde toţi hormonii esenţiali secretaţi de sistemul endocrin, precum şi produşii neurochimici, lichidul cerebrospinal şi enzimele ; „esenţa sexuală", care se referă la diverşi hormoni şi la alte secreţii asociate în special cu funcţiile sexuale, inclusiv sperma şi ovulul. Cea de-a treia formă a esenţei postnatale este numită „fluidele esenţiale" şi cuprinde toate fluidele mai vâscoase ale organismului, cum sunt limfa şi mucusul, lichidul sinovial care lubrifiază articulaţiile, dar şi lacrimile, transpiraţia şi urina. Toate aceste fluide sunt sintetizate din substanţele nutritive esenţiale extrase prin digerarea alimentelor şi apei. Calitatea fluidelor vitale care constituie „esenţa vieţii" este aşadar dependentă de calitatea substanţelor nutritive din dietă şi de eficienţa digestiei şi metabolismului. Fundamentul vieţii umane îşi are rădăcinile în nutriţie : „Eşti ceea ce mănânci".

În alchimia taoistă, esenţa postnatală „sălăşluieşte" în centrul energetic al Câmpului Elixirului Inferior, localizat în spatele ombilicului, mai jos de acesta, şi este asociat din

punct de vedere fiziologic cu plexul hipogastric, o reţea importantă de nervi din abdomen care controlează organele digestive, excretoare şi reproducătoare.

Dieta şi nutriţia

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben menţionează: „Când esenţa este insuficientă, trebuie să o refaceţi prin hrană". Cu alte cuvinte, când oricare dintre diversele fluide esenţiale de care depind toate funcţiile vitale este insuficient, primul lucru spre care fiinţa umană se îndreaptă pentru a-şi reface necesarul este dieta şi nutriţia. Hipocrate spunea exact acelaşi lucru atunci când scria: „Hrana ar trebui să fie doctoria ta", dar odată cu începutul secolului XX, practica medicală occidentală a abandonat acest principiu holistic de vindecare în favoarea medicamentelor şi a chirugiei, cu rezultate catastrofale pentru sănătatea umană.

Astăzi, terapia nutriţionistă se bucură din nou de recunoaştere în cercurile medicale occidentale New Age, fiind înţeleasă ca un mijloc sigur şi eficient de tratare a bolilor şi a proceselor degenerative din organismul uman, însă în Orient ea a rămas întotdeauna o formă esenţială de terapie. Conceptele orientale tradiţionale şi cele occidentale moderne despre ce înseamnă o „dietă echilibrată" sănătoasă diferă mult, aşa cum diferă şi abordările lor cu privire la suplimentele alimentare. În practica occidentală, suplimentele nutriţionale rafinate, cum sunt vitaminele şi mineralele, sunt prescrise pentru a furniza diverse substanţe nutritive care lipsesc sau sunt insuficiente în dieta unei persoane. Astfel de carenţe alimentare sunt deseori cauzate de metodele moderne de practicare a agriculturii şi de procesare a alimentelor. Abordarea tradiţională chineză a suplimentării dietetice constă în prescrierea unor plante, cum sunt ginsengul şi genţiana, care întăresc forţa sistemului digestiv de a extrage şi a asimila substanţele nutritive din orice fel de alimente pe care le consumă o persoană. Ambele metode dau rezultate şi împreună efectele lor au o acţiune sinergică.

Conceptul occidental convenţional de dietă echilibrată se referă la combinarea tuturor grupelor majore de alimente la fiecare masă, cum sunt proteinele şi carbohidraţii, fructele şi legumele. Această abordare încalcă regulile trofologiei (ştiinţa combinării alimentelor) şi poate conduce la probleme digestive grave, o asimilare deficitară şi constipaţie cronică. Subiectul trofologiei este discutat pe larg în lucrarea *Tao pentru SS&L*, la care cititorii interesaţi pot apela şi care, prin urmare, nu va fi discutat în continuare. În schimb, ne vom concentra asupra unor concepte taoiste tradiţionale şi altora occidentale holistice referitoare la modul în care trebuie să fie selectate şi echilibrate alimentele pentru o sănătate optimă, conform tipurilor de energie pe care le eliberează în organism.

Pe lângă substanţele lor nutritive biochimice constitutive, singurul aspect al hranei pe care principiile nutriţioniste occidentale tradiţionale îl recunosc, toate alimentele au o natură bioenergetică esenţială, care este transmisă mai departe organismului pentru a o consuma. Ştiinţa nutriţională taoistă tradiţională împarte alimentele pe categorii în funcţie de aceste bioenergii, iar dietele taoiste sunt formulate pentru a atinge un echilibru optim între diversele tipuri de energie pe care alimentele le eliberează când sunt digerate şi metabolizate. Asemenea tuturor tipurilor de energie, energiile alimentare sunt polare şi de aceea ele sunt clasificate în principal în funcţie de energiile yin şi yang.

Alimentele yin au un efect de răcorire şi calmare asupra energiei umane, în timp ce alimentele yang au un efect de încălzire şi stimulare. Când selectăm alimentele în funcţie

Scanned with OKEN Scanner

de energiile lor yin şi yang, ar trebui să căutăm un echilibru nu doar între alimentele selectate, ci şi între alimente şi stările de energie predominante din interiorul şi din afara organismului. De exemplu, dacă energia noastră internă este într-o stare de yin extrem (suntem obosiţi, apatici, deprimaţi), ne putem echilibra şi îmbunătăţi starea consumând alimente yang care vor stimula, vor încălzi şi vor ridica nivelul energiei. În mod similar, dacă mediul extern este de tipul yin extrem (rece, umed, înnorat), putem să opunem rezistenţă la atacul invaziv al acestor „energii rele" externe consumând unele alimente yang care au efect de încălzire şi de uscare.

Până la apariţia recentă a supermarketurilor de tip occidental şi a lanţurilor fast-food în Orientul Îndepărtat, familiile chineze îşi echilibrau de obicei mesele în acest mod tradiţional. Şi chiar şi în Occident, înainte de secolul XX, în mod intuitiv, oamenii consumau mai multă carne, unt şi alte alimente care au efect de încălzire în anotimpul rece al iernii, când produsele proaspete erau puţine, şi consumau mai multe fructe şi legume cu efect de răcorire vara, când produsele proaspete erau ieftine şi din belşug, iar animalele destinate consumului erau îngrăşate pentru iarnă. Beneficiind de existenţa frigiderelor, a supermarketurilor şi a transportului pe distanţe lungi, oamenii pot acum să consume mere şi portocale în miezul iernii şi cărnuri grase în miezul verii, astfel provocându-şi singuri tot felul de boli şi suferinţe, făcând un talmeş-balmeş din propriile lor energii interne. În tabelul de mai jos sunt prezentate câteva dintre alimentele şi mirodeniile de bază în funcţie de efectele lor de încălzire (yang) şi de răcorire (yin) :

	Răcorire (Yin)	*Încălzire (Yang)*
Alimente :	fructe proaspete	fructe uscate şi în compoturi/ gemuri
	legume proaspete	legume gătite
	sucuri proaspete de vară	sucuri proaspete de iarnă
	salată verde	varză
	tofu (brânză de soia)	sos de tomate
	alge de mare	avocado
	bulgur	rădăcinoase
	orez	linte, fasole boabe
	lapte, iaurt	cartofi
	germeni de soia	orz, ovăz, hrişcă
	peşte crud (sashimi)	unt, smântână, brânză
		nuci, seminţe
		carne de vacă, de miel, de pui
		peşte gătit
Mirodenii :	praf de curry	usturoi
	pătrunjel	ghimbir
	ardei iute	busuioc, cimbru, oregano
	coriandru	piper negru
	tamari, sos de soia	foi de dafin
	zahăr	cuişoare
	sare	melasă
		miso
		ciocolată, vanilie

Scanned with OKEN Scanner

Din punct de vedere ştiinţific modern, cel mai important aspect al polarităţii yin-yang din alimente este echilibrul acido-bazic sau al pH-ului. Alimentele yang sunt cele care formează acid şi transmit aciditatea în fluxul sangvin şi fluidele celulare, în timp ce alimentele yin au efect de alcalinizare pentru fluidele şi ţesuturile din organism. Vorbim despre efectele alimentelor asupra echilibrului pH-ului din organism, şi nu despre valorile intrinseci ale pH-ului lor. Unele alimente acide prin natura lor, cum sunt strugurii şi lămâile, au de fapt un efect de alcalinizare asupra fluidelor din organism atunci când sunt metabolizate.

Din punct de vedere biochimic, acizii conţin o concentraţie ridicată de ioni de hidrogen încărcaţi pozitiv (H^+), în timp ce alcalii conţin un volum mare de ioni hidroxil încărcaţi negativ (OH^-). Când o moleculă yang de H^+ întâlneşte o moleculă yin de OH^-, este iubire la prima vedere: yin şi yang unite, alcalin plus acid formează o unitate, pozitiv şi negativ se echilibrează, iar rodul uniunii lor este apa neutră, „Mama Vieţii". Acesta este modul cum operează Marele Principiu Yin şi Yang la nivelul molecular al chimiei hranei în organism.

Pe o scară a pH-ului de la 1 la 12, apa naturală este neutră la pH = 7. Pentru a funcţiona în parametri corespunzători, plasma din sânge trebuie să rămână uşor alcalină, între 7,35 şi 7,45. Chiar şi cea mai uşoară fluctuaţie în oricare direcţie poate încetini ritmul bătăilor inimii şi poate provoca o comă (acid) sau poate accelera ritmul inimii şi poate provoca convulsii (alcalin), iar dacă dezechilibrul nu este corectat imediat, poate surveni decesul. În consecinţă, organismul pune în mişcare câteva mecanisme interne pentru a menţine un echilibru homeostatic constant al pH-ului în sânge, cum ar fi reducerea excesului de acizi din apă şi a dioxidului de carbon şi eliminarea lor prin rinichi şi plămâni, trecând acizii în exces în stomac în scop digestiv sau transformându-i în săruri minerale.

Deşi este posibil, de asemenea, ca sângele să fie supraalcalinizat, rareori se întâmplă acest lucru. O problemă mult mai frecventă, în special în dietele occidentale moderne, este apariţia unei acidităţi excesive a sângelui, care conduce la apariţia „acidozei". Acidoza este responsabilă sau contribuie la apariţia mai multor afecţiuni debilitante, între care demineralizarea oaselor (altfel spus, osteoporoza), tulburările nervoase, pietrele la rinichi, oboseala cronică, guta, artrita, cariile dentare şi slăbirea imunităţii. Odată ce ne familiarizăm cu proprietăţile de bază alcalinizante (yin) şi acidifiante (yang) ale diferitelor alimente, putem menţine cu uşurinţă un echilibru optim al pH-ului din sânge şi al altor fluide vitale şi, astfel, ne putem proteja organismul de ravagiile acidozei.

Tabelul care urmează prezintă o listă a principalelor grupe de alimente în funcţie de efectul lor asupra pH-ului din organism. Observaţi că unele alimente, cum ar fi untul, sunt menţionate ca fiind „neutre", ceea ce înseamnă că ele nici nu alcalinizează, nici nu acidifică sistemul; în schimb, scad aciditatea din acizi şi alcalinitatea din alcali şi, prin urmare, pot fi consumate ca alimente-tampon în combinaţie cu alimente din oricare categorie.

acidifiant	*neutru*	*alcalinizant*
zahăr, miere	unt	cafea, ceai
alcool, băuturi răcoritoare	iaurt	fructe proaspete
făină albă şi orez	brânză	legume proaspete
carne, peşte, carne de pasăre	tofu (brânză de soia)	alge de mare
ouă	sos de soia, miso	usturoi
nuci, cereale integrale	sare	
fasole, legume		

Scanned with OKEN Scanner

O scurtă privire asupra tabelului de mai sus dezvăluie de ce dietele occidentale moderne sunt atât de acide. Dieta americană standard (DAS), de exemplu, în care peste 90% din calorii provin din alimente care acidifică, generează o stare de acidoză cronică, semnele cele mai evidente fiind gustul acru în gură dimineaţa şi mirosul acru al corpului. Un motiv pentru care atât de mulţi americani şi europeni se grăbesc să bea dintr-o sorbitură prima lor ceaşcă de cafea dimineaţa este faptul că aceasta are un efect imediat de alcalinizare asupra „gustului acid" remanent.

Un alt aspect al energeticii alimentelor este acela al asocierilor lor cu cele Cinci Energii Elementare, care determină „afinităţile lor naturale" (*gui-jing*) faţă de sistemele energetice ale diferitelor organe interne vitale din organism. Printre numeroasele proprietăţi şi stadii asociate cu cele Cinci Energii Elementare, cele Cinci Arome sunt cel mai evident reflectate în alimente – modul în care alchimia taoistă clasifică acest aspect al energiei hranei. Dacă, de exemplu, aveţi un ficat cu o funcţionare slabă, medicii chinezi v-ar putea recomanda să consumaţi mai multe alimente acre care să conţină energia Lemnului pentru a stimula energia ficatului, dar dacă ficatul este supraactiv sau inflamat, ar putea să vă recomande să evitaţi alimentele acre. În această privinţă, este interesant de remarcat faptul că în cazul americanilor, care consumă alimente dulci ce conţin energia Pământului cu un nivel al zahărului excesiv de mare, se înregistrează în acelaşi timp o incidenţă foarte ridicată a bolilor cronice de stomac, cum sunt hiperaciditatea, ulcerul şi indigestia, iar acest lucru ar putea să fie cauzat de o supraîncărcare a sistemului energetic de Pământ al stomacului, din cauza consumului de dulciuri.

Tabelul de mai jos prezintă câteva alimente în funcţie de asocierile lor cu cele Cinci Energii Elementare şi cele Cinci Arome, precum şi afinităţile cu organele lor :

Lemn/acru/ficat, vezica biliară :	
cereale :	grâu, secară, orz, ovăz
boabe :	linte, mazăre verde
legume :	germeni de soia, salată verde, ardei verde, broccoli, fasole verde
fructe :	citrice
carne :	pui
Apă/sărat/rinichi, vezica urinară :	
cereale :	hrişcă
boabe :	fasole roşie, boabe de soia, fasole pinto, fasole azuki
legume :	alge de mare
fructe :	mure, afine, struguri negri, pepene roşu, merişoare
carne :	peşte marin
Metal/iute/plămâni, intestinul gros :	
cereale :	orez
boabe :	boabe de soia şi tofu, fasole albă
legume :	ceapă albă, varză, napi, ridichi, conopidă, ţelină
fructe :	pere
carne :	cod, plătică, carne de vită, carne de curcan

Pământ/dulce/stomac, splină, pancreas :	
cereale :	mei
boabe :	năut
legume :	dovlecei, igname
fructe :	fructe dulci
carne :	ton, peşte-spadă, păsări sălbatice
Foc/amar/inimă, intestinul subţie :	
cereale :	porumb
boabe :	linte roşie
legume :	gulie, boabe de muştar, andive şi alte legume verzi amare, roşii, ceapă verde
fructe :	caise, căpşuni
carne :	carne de miel, creveţi

După cum puteţi constata, există multe alimente mai importante decât cele pe care ne face plăcere să le privim sau care ne încântă papilele gustative. Cât de bine vă simţiţi, cât de clar gândiţi şi cât de bine reuşiţi să vă adaptaţi la mediul ambiental intern şi extern sunt lucruri legate în mod direct de tipurile de energie pe care le eliberaţi în propriul sistem prin obiceiurile alimentare. Campaniile publicitare masive, ambalajele atrăgătoare pentru mâncarea nesănătoasă, supermarketurile uriaşe care stochează tot ce există sub soare pe tot parcursul anului, restaurantele de tip fast-food şi ignoranţa generală în rândul publicului referitor la ce înseamnă ştiinţa alimentaţiei, precum şi sistemul medical au condus cea mai mare parte a lumii occidentale şi mare parte din lumea orientală pe calea obezităţii, malnutriţiei, imunodeficienţei, cancerului, problemelor de piele şi dentare, dezechilibrului emoţional, tulburărilor mentale şi a altor afecţiuni legate de dieta alimentară.

Cu toate acestea, fiecare decide pentru sine. Tot ce trebuie să faceţi este să vă familiarizaţi cu farmacodinamica chimiei alimentare, să învăţaţi cum să combinaţi corect alimentele la fiecare masă şi să urmaţi dieta Tao astfel încât să fiţi sănătos şi fericit.

Alchimia alimentelor : esenţa devine energie

„Jing hwa qi" formulează primul principiu al alchimiei taoiste interne. Acesta postulează : „Esenţa se transformă în energie", care înseamnă exact ceea ce spunea Einstein cu privire la relaţia transmutabilă dintre materie şi energie, $E = mc^2$. În alchimia alimentelor, substanţele nutritive esenţiale sunt transformate în energie datorită activităţii enzimelor.

Enzimele sunt implicate în orice funcţie biologică şi proces fiziologic din organism, inclusiv digestia şi metabolismul, reacţia imună şi diviziunea celulară, activitatea musculară şi cerebrală, sinteza proteinelor şi activitatea antioxidantă. Până acum au fost identificate aproximativ 5.000 de enzime, fiecare având o funcţie specifică şi fiecare necesitând condiţii specifice de temperatură şi pH şi, probabil, există alte câteva mii pe care nu le cunoaştem încă. Fără enzime, organismul uman nu ar mai funcţiona.

Enzimele sunt agenţi biochimici extrem de activi produşi de diferite organe şi glande şi în interiorul fiecărei celule din organism. Spre deosebire de catalizatorii chimici obişnuiţi, enzimele sunt înzestrate cu o scânteie din energia vitală, sau *qi*, această energie fiind cea care le conferă forţa bioactivă remarcabilă. Energia unei enzime poate fi detectată

Scanned with OKEN Scanner

prin instrumente ştiinţifice ca o formă de radiaţie emisă de fiecare dată când enzimele acţionează. Niciun alt tip de esenţă biochimică nu prezintă astfel de proprietăţi.

Enzimele necesare pentru digestie sunt produse în principal de către pancreas, precum şi de mii de canalicule digestive din stomac şi glandele salivare din gură. Unele enzime sunt totuşi prezente numai în alimentele proaspete, naturale şi sunt rapid distruse când alimentele sunt supuse prelucrării chimice, iradierii şi procesării prelungite prin gătit la temperaturi foarte ridicate. Cunoscute sub numele de enzime alimentare, ele sunt activate de căldura şi umezeala din gură şi stomac, când mâncarea este mestecată şi înghiţită. Cu cât dieta dumneavoastră va conţine mai multe enzime alimentare, cu atât mai puţine vor fi enzimele pe care organismul va trebui să le aloce în procesul digestiv şi cu atât mai multă energie veţi economisi pentru îndeplinirea altor funcţii. Întrucât organismul trebuie să consume energie pentru a produce enzime, cu cât veţi consuma mai multe enzime, cu atât mai multă energie veţi economisi şi veţi trăi mai mult.

Agricultura modernă, procesarea industrială a alimentelor şi metodele de gătire produc alimente lipsite de enzime, ceea ce înseamnă că dietele bazate pe alimente gătite şi procesate impun organismului să direcţioneze un flux permanent de enzime în tractul digestiv pentru a digera aceste alimente şi a extrage din ele substanţele nutritive. Această redirecţionare a energiei vitale spre producerea enzimelor depăşeşte adesea volumul de energie obţinut din alimentul în sine, ceea ce conduce la o pierdere netă de energie. Evident, astfel de diete slăbesc vitalitatea încet, dar sigur şi, din această cauză, scurtează durata de viaţă.

Situaţia este agravată şi de excesul de alimente modificate din dietele moderne. Nici cele mai puternice enzime metabolice nu reuşesc să extragă energia din moleculele de hrană, a căror valenţă electromagnetică a fost modificată sau distrusă de aditivii chimici, radiaţiile gamma sau gătitul la cuptoarele cu microunde deoarece moleculele afectate nu reacţionează şi nu se combină în mod normal cu enzime şi cu alţi compuşi biochimici şi, astfel, nu produc multă energie viabilă. În schimb, pot să determine unele reacţii biochimice greşite, despre care se crede că ar contribui la declanşarea cancerului. Doar alimentele integral naturale, consumate într-o stare relativ naturală, produc energie naturală, esenţială pentru organism.

Probabil că aşa se explică, în parte, de ce Statele Unite ale Americii, în ciuda supraabundenţei de alimente şi a aportului caloric ridicat, înregistrează cea mai mare incidenţă a îmbolnăvirilor de cancer. DAS este, practic, lipsită de enzime şi multe dintre alimente au fost modificate de compuşi chimici şi prin iradiere. În consecinţă, enzimele care în condiţii normale îndeplineau sarcinile de păstrare a curăţeniei şi de pază şi protecţie a sistemului imunitar sunt acum forţate să încerce să descongestioneze mormanul de alimente inerte, denaturate, parţial digerate din tractul digestiv. Acele câteva substanţe nutritive viabile care sunt extrase din această amestecătură au de multe ori structuri biochimice defectuoase şi nu reuşesc să funcţioneze în mod adecvat când sunt încorporate în matricea structurală a celulelor şi ţesuturilor. Exemplul cel mai elocvent în ceea ce priveşte efectele cancerigene ale alimentelor procesate din dietele moderne îl constituie uleiul vegetal hidrogenat: când molecule de grăsime modificată din margarină şi alte grăsimi artificiale sunt sintetizate în structura celulelor, din cauza absenţei unor grăsimi naturale în dietă, aceste celule nu reuşesc să răspundă adecvat, creând terenul pentru dezvoltarea tumorilor canceroase. Pentru ca alchimia alimentelor să funcţioneze corespunzător, organismul are nevoie de o rezervă consistentă de enzime active, dintre care unele trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să pătrundă în organism ca enzime alimentare naturale prin intermediul hranei, iar alimentele procesate nu reuşesc să furnizeze aceste elemente vitale. În schimb, ele consumă din aceste elemente metabolice vitale.

În următoarele subcapitole vom discuta despre diferite grupe de alimente, diete şi suplimente alimentare pentru a putea stabili ce obiceiuri alimentare susţin o alchimie reuşită a alimentelor, ajutându-ne astfel să fim sănătoşi şi longevivi, şi ce gen de factori alimentari inhibă o alchimie adecvată a alimentelor, răpindu-ne astfel sănătatea şi longevitatea.

Profilul alimentelor

Informaţiile prezentate în continuare cu privire la diverse tipuri de alimente sunt menite să completeze şi să actualizeze informaţiile despre dietă şi nutriţie prezentate în volumul *Tao pentru SS&L*. Pentru detalii despre trofologie şi avantajele terapeutice ale unor alimente specifice, cititorii pot să consulte capitolele dedicate acestor subiecte din acest volum şi să le combine cu datele noi prezentate în continuare.

Zahărul

Zahărul este, fără îndoială, una dintre substanţele cele mai periculoase de pe piaţa alimentelor în zilele noastre. Substanţa la care ne referim este zaharoza, zahărul cristalin alb rafinat din trestia-de-zahăr sau sucul de sfeclă, după ce sunt date deoparte toate vitaminele, mineralele, proteinele, fibrele, apa şi alte elemente cu acţiune sinergică. Zahărul alb este o substanţă chimică procesată industrial care nu se întâlneşte ca atare în natură şi nu este potrivită pentru consumul uman. Alte zaharuri, cum sunt fructoza (din fructe şi miere), lactoza (din lapte) şi maltoza (din cereale), sunt substanţe naturale cu valoare nutritivă. Zahărul brut este o varietate grosieră, maronie, lipicioasă obţinută prin fierberea sucului de trestie-de-zahăr şi este de asemenea un aliment sănătos, însă foarte greu de procurat în lumea occidentală. Aşa-numitul „zahăr brun" vândut în supermarketuri nu este nimic altceva decât zahăr alb rafinat care conţine în el anumite cantităţi de melasă, adăugate ulterior pentru culoare şi aromă. Acesta nu este un „aliment sănătos".

Zahărul inhibă sistemul imunitar determinând pancreasul să secrete cantităţi exagerate de insulină, care trebuie apoi prelucrată. Insulina rămâne în fluxul sangvin multă vreme după ce zahărul a fost metabolizat, iar unul dintre principalele ei efecte secundare este inhibarea eliberării hormonului de creştere din hipofiză. Hormonul de creştere este un factor esenţial în reglarea sistemului imunitar, astfel încât oricine consumă mult zahăr zilnic are şanse să se confrunte cu o insuficienţă majoră a acestui hormon şi, în consecinţă, cu o imunodeficienţă cauzată de prezenţa constantă a insulinei în fluxul sangvin. Mai mult, zahărul alb rafinat este tratat ca un agent străin toxic de către sistemul imunitar, din cauza structurii sale chimice nenaturale, dar şi a impurităţilor industriale pe care le reţine în urma procesului de rafinare. Astfel, zahărul declanşează o reacţie imunitară care nu era necesară şi în acelaşi timp inhibă funcţia imunitară, slăbind sistemul imunitar, expus la o armă cu două tăişuri.

Zahărul este principalul vinovat pentru declanşarea multor boli şi afecţiuni degenerative. El poate declanşa cu uşurinţă diabetul şi este un factor major în apariţia candidozei,

Scanned with OKEN Scanner

ambele fiind afecţiuni care s-au răspândit rapid în lumea occidentală industrializată. Întrucât zahărul este „gol din punct de vedere nutriţional", organismul trebuie „să împrumute" vitaminele, mineralele şi alte substanţe nutritive sinergice necesare pentru a metaboliza zahărul din propriile ţesuturi. De aceea, consumul exagerat de zahăr determină eliminarea constantă a substanţelor nutritive din organism. Dovezi recente sugerează că zahărul provoacă apariţia cariilor dentare, nu atât prin contactul cu dinţii, cât prin pierderea calciului din structura dinţilor. Zahărul sărăceşte organismul de potasiu şi magneziu, de care are nevoie pentru a îndeplini o funcţie cardiacă adecvată şi, ca atare, este un factor major în declanşarea bolilor de inimă. Pierderea nutritivă cauzată de zahăr poate stârni o poftă de mâncare exagerată, întrucât organismul încearcă să înlocuiască substanţele nutritive „furate" de zahăr.

Majoritatea oamenilor consumă mult mai mult zahăr decât poate organismul lor să utilizeze pentru producerea energiei. În astfel de situaţii, ficatul transformă zahărul excedentar în molecule numite trigliceride şi le stochează sub formă de grăsime sau produce colesterol din derivatele zahărului şi îl depozitează pe vene şi artere. Zahărul este aşadar un factor major în declanşarea obezităţii şi a arteriosclerozei.

Zahărul este o substanţă care creează dependenţă. În cartea sa *Sugar Blues*, William Dufty scrie: „Diferenţa dintre dependenţa de zahăr şi dependenţa de narcotice este în mare aceea de măsură". Renunţarea bruscă la zahăr conduce în mod invariabil la un gen de simptome de sevraj asociate celor produse de renunţarea bruscă la droguri – oboseală, moleşeală, depresie, irascibilitate, dureri de cap, dureri ale membrelor. Faptul că zahărul dă dependenţă se reflectă de asemenea în consumul curent pe cap de locuitor din SUA – o medie de 59 kg de zahăr/persoană/an sau aproximativ 153 g/zi. Aceste cifre îl clasează în categoria „abuzului de substanţe". Cele mai multe persoane nici măcar nu îşi dau seama cât de mult zahăr consumă în fiecare zi deoarece mare parte din cantitatea respectivă este ascunsă în alte alimente. O doză de 330 ml de băutură răcoritoare, de exemplu, conţine aproximativ nouă linguriţe de zahăr alb rafinat.

Consumul de zahăr din SUA este atât de ridicat încât a generat şi o problemă socială prin efectele lui nesănătoase asupra comportamentului, în special în rândul copiilor, care manifestă tulburări comportamentale din ce în ce mai grave şi dificultăţi de învăţare. Într-un studiu recent condus de dr. C. Keith Connors de la Children's Hospital din Washington, D.C., s-a stabilit o legătură „extrem de gravă" între consumul de carbohidraţi, care conţin zahăr (cum sunt cerealele de la micul dejun, prăjiturile şi biscuiţii), şi comportamentul violent, hipertensiune şi dificultăţile de învăţare. În alte studii se arată că violenţa din închisori a fost redusă semnificativ prin simpla eliminare a zahărului şi a amidonului rafinat din preparatele servite la masă. În 1991, Singapore a interzis vânzările de băuturi răcoritoare ce conţin zahăr în toate şcolile şi centrele pentru tineret, menţionând pericolul pe care zahărul îl prezintă pentru sănătatea mentală şi fizică a copiilor.

Dacă dumneavoastră sau copiii dumneavoastră sunteţi înnebuniţi după dulciuri, vă puteţi satisface uşor pofta punându-vă imaginaţia la treabă şi inventând dulciuri pe bază de miere, melasă şi malţ de orz, care nu numai că sunt dulci, ci şi hrănitoare şi benefice din punct de vedere terapeutic.

Scanned with OKEN Scanner

Grăsimea

Legendele medicale despre grăsimi au făcut ca milioane de occidentali să opteze pentru diete nesăbuite autodistructive în ultimii ani. Grăsimile naturale pure nu numai că sunt extrem de nutritive, însă ele conţin, cu fiecare gram ingurgitat, mult mai multă energie decât oricare alt tip de aliment, ceea ce le face să fie cel mai eficient combustibil pentru transformarea alimentelor din esenţă în energie. Grăsimile naturale conţin substanţe nutritive absolut necesare pentru funcţionarea adecvată a creierului, inimii şi sistemului imunitar, dar în ciuda acestui fapt, sistemul medical occidental împreună cu mass-media şi industria alimentară au condamnat grăsimile naturale, considerându-le substanţe ucigătoare, şi au sugerat să ne orientăm spre produse „cu un conţinut redus de grăsimi" sau „fără grăsimi", în care grăsimile naturale au fost înlocuite cu uleiuri vegetale hidrogenate.

În primul rând, să discutăm despre motivul pentru care organismul are nevoie de grăsimi şi despre cum le foloseşte, iar după aceea să aruncăm o privire asupra înlocuitorilor artificiali.

Grăsimile naturale, cum sunt untul, uleiurile de nuci şi uleiurile de peşte, conţin substanţe nutritive importante denumite „acizi graşi esenţiali", care sunt necesari pentru multe procese metabolice şi funcţii vitale. Ei sunt denumiţi „esenţiali" deoarece organismul nu poate să funcţioneze normal în lipsa lor. În plus, acizii graşi sunt necesari pentru a construi şi a reface membranele celulare, în special din creier, nervi şi globulele albe din sânge şi pentru a păstra curate şi bine lubrifiate vasele de sânge. Doi dintre aceştia – acidul linoleic şi acidul linolenic – nu pot fi sintetizaţi în organism şi, de aceea, trebuie să fie obţinuţi din alimente. Conform dr. Cass Igram, unul dintre dieteticienii de elită din SUA, aproape toţi americanii sunt deficitari la capitolul acizi graşi esenţiali.

Grăsimile sunt de aproximativ două ori mai eficiente în producerea de energie comparativ cu oricare alt tip de aliment, inclusiv carbohidraţii complecşi şi zaharurile naturale. Transformarea grăsimilor din esenţă în energie are loc în unităţi minuscule de generare a energiei localizate în fiecare celulă, denumite mitocondrii, care preferă grăsimea în locul oricărui alt combustibil. Dar grăsimea trebuie să fie naturală pentru a produce energie celulară viabilă. Aceasta înseamnă unt, carne, peşte, nuci, seminţe şi uleiuri presate la rece. Dieta tradiţională a eschimoşilor includea cantităţi uriaşe de grăsime neprocesată de la balene, foci şi peşte. Aceştia nu s-au confruntat niciodată cu probleme legate de arterioscleroză şi boli ale inimii până când nu au trecut de la grăsimile naturale la alimentele procesate americane, produse cu uleiuri vegetale hidrogenate, zahăr şi amidon. Şi japonezii consumă cantităţi considerabile de uleiuri naturale de peşte sub formă de sashimi şi sushi, care conţin rezerve consistente de acizi graşi esenţiali. Uleiul de măsline presat la rece a constituit un element de bază în dieta mediteraneeană timp de mii de ani, iar ţările din zonă sunt cunoscute pentru incidenţa relativ redusă a cazurilor de cancer şi a bolilor de inimă. În China, locuitorii foloseau ulei de susan şi arahide presat la rece pentru gătit şi prepararea condimentelor, iar în India, acizii graşi esenţiali sunt obţinuţi prin folosirea din abundenţă a untului purificat, denumit *ghee*.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când untul se găsea greu, chimiştii americani au făcut tot felul de încercări pe baza uleiurilor vegetale pentru a produce un înlocuitor al untului şi astfel au venit cu un nou produs pe piaţă, margarina şi „grăsimea pentru frăgezirea aluatului". Au reuşit acest lucru încălzind la temperaturi ridicate, de peste 260°C, diverse uleiuri vegetale, apoi pompând hidrogen în conţinut şi adăugând nichel drept catalizator pentru a-l întări. Rezultatul acestei miraculoase reţete chimice

Scanned with OKEN Scanner

este un substituent solid al grăsimii, cu o structură moleculară foarte similară cu cea a plasticului.

Când grăsimile naturale sunt eliminate din dietă în favoarea unor substituenţi pe bază de uleiuri hidrogenate, organismul este obligat să folosească aceste molecule de grăsime denaturată în locul acizilor graşi naturali care lipsesc din dietă. Globulele albe din sânge, care sunt stâlpii de susţinere a sistemului imunitar, sunt în mod special dependente de acizii graşi esenţiali. Iată cum descrie dr. Igram ce se întâmplă cu globulele albe când uleiurile hidrogenate înlocuiesc grăsimile naturale din dietă, într-un pasaj extras din cartea sa *Eat Right or Die Young*:

> Aceste globule încorporează în membrane grăsimile hidrogenate pe care le consumaţi. Când se întâmplă acest lucru, globulele albe încep să funcţioneze lent, iar membranele lor devin rigide! Astfel de globule albe nu vă asigură protecţia în caz de infecţie. Această situaţie lasă organismul fără apărare în faţa tuturor tipurilor de dereglări ale sistemului imunitar. Cancerul sau infecţiile produse de microbi, bacterii şi virusuri pot să câştige teren mai uşor... De fapt, unul dintre cele mai rapide moduri de a-ţi paraliza propriul sistem imunitar este să mănânci zilnic cantităţi considerabile de alimente prăjite sau grăsimi precum margarina... Nu este de mirare că un consum ridicat de margarină, aluaturi fragede şi alte grăsimi hidrogenate este asociat cu o incidenţă mai mare a unei diversităţi de forme de cancer.

În afară de cancer, consumul regulat de produse pe bază de uleiuri hidrogenate, inclusiv înlocuitorii de lapte pentru cafea şi toppingurile fără lapte şi, practic, toate alimentele procesate industrial şi preambalate, este strâns asociat cu un risc ridicat de apariţie a arteriosclerozei, bolilor de inimă, bolilor autoimune, candidozei şi creşterii presiunii arteriale.

Inima are nevoie în mod special de grăsimi naturale pe post de combustibil, iar celulele inimii sunt specializate în transformarea grăsimilor în energie. Totuşi, pentru a realiza acest lucru, este nevoie de o substanţă nutritivă numită „carnitină" care livrează grăsimi în celule pentru combustie. „Grăsimile nu pot fi arse în mod adecvat în lipsa unor cantităţi corespunzătoare de carnitină", scrie dr. Igram.

Carnitina este un aminoacid sintetizat în ficat din alţi doi aminoacizi – lizina şi metionina – şi ambii trebuie să fie obţinuţi din surse alimentare. Dacă aveţi stocate suficiente provizii de carnitină, puteţi consuma toate grăsimile naturale pe care le doriţi, deoarece carnitina ajută la arderea grăsimii, în special în inimă, organul care nu se odihneşte niciodată.

În acest sens, descoperim o legătură foarte interesantă cu noţiunea taoistă tradiţională a celor Cinci Energii Elementare şi organele asociate lor, în care ficatul este guvernat de Lemn, iar inima de Foc. Conform relaţiei generatoare „Mamă-Fiu" dintre Lemn şi Foc, ficatul alimentează inima cu energie, exact aşa cum lemnul alimentează focul. În termenii ştiinţei nutriţioniste moderne, ficatul furnizează carnitina şi grăsimea pe care inima le arde pentru a produce energie.

Alimentele cele mai bogate în carnitină sunt carnea de miel (în special părţile grase), organele (în special ficatul şi inima), peştele, avocado şi germenii de grâu. Cele mai bune surse de acizi graşi esenţiali sunt peştele oceanic, cum sunt tonul şi somonul, precum şi carnea de vânat, avocado, migdalele, nucile de pecan şi seminţele de dovleac, de pin şi de floarea-soarelui. Cele mai inspirate alegeri pentru uleiurile de gătit sunt uleiurile de măsline, porumb, floarea-soarelui, susan şi şofran presate la rece. Untul purificat (*ghee*) este mai indicat pentru gătit decât untul obişnuit deoarece poate să reziste la temperaturi mai ridicate fără să-şi modifice proprietăţile. Evitaţi toate produsele care sunt realizate

Scanned with OKEN Scanner

din uleiuri vegetale hidrogenate sau parţial hidrogenate, inclusiv maioneza din comerţ, sosurile pentru salată îmbuteliate, margarina, aluaturile fragede şi, pe cât posibil, toate alimentele procesate.

Produsele lactate

Laptele de vacă este menit a fi consumat de către viţei, iar bebeluşilor le este menit să fie hrăniţi cu lapte matern până când sunt înţărcaţi. Natura a creat ambele tipuri de lapte şi sisteme digestive conform regnului. Este o realitate demonstrată ştiinţific faptul că viţeii hrăniţi cu lapte pasteurizat provenind de la vacile care i-au adus pe lume mor de regulă în decurs de şase săptămâni, astfel încât este firesc să ne gândim că laptele de vacă pasteurizat nu este unul integral, nu este un aliment care susţine viaţa viţeluşilor, cu atât mai puţin a fiinţelor umane. Şi totuşi, oamenii nu numai că îşi hrănesc bebeluşii cu o astfel de secreţie animală denaturată, ci îl consumă chiar ei.

Laptele de vacă conţine de patru ori mai multe proteine decât laptele uman şi doar jumătate din cantitatea de carbohidraţi din acesta; pasteurizarea distruge enzima naturală din laptele de vacă necesară pentru digerarea conţinutului bogat în proteine al acestuia. Prin urmare, acest exces de proteine din lapte putrezeşte în tractul digestiv uman, blocând intestinele cu cheaguri de sedimente lipicioase, unele dintre acestea pătrunzând în fluxul sangvin. Pe măsură ce acest conglomerat aflat în putrefacţie se măreşte ca rezultat al consumului zilnic de produse lactate, organismul încearcă să împingă o parte din el în afară, prin piele (acnee, coşuri) şi plămâni (guturai), în timp ce restul se descompune în interior, formează mucusul care alimentează infecţiile, produce reacţii alergice şi înţepeneşte articulaţiile prin depunerile de calciu. Multe cazuri de astm cronic, alergii, infecţii ale urechii şi acnee au fost vindecate complet doar prin eliminarea tuturor produselor lactate din dietă.

Produsele din lapte de vacă sunt în mod special nocive pentru femei. Laptele se presupune că urmează să curgă în afara, şi nu în corpul femeii. Efectul nesănătos al laptelui de vacă pasteurizat asupra femeilor este agravat şi de prezenţa hormonilor sintetici cu care sunt injectate vacile pentru a creşte producţia de lapte. Aceste substanţe chimice fac ravagii atunci când pătrund în sistemul endocrin femeiesc, cu echilibrul lui delicat. În cartea sa *Food and Healing*, terapeutul nutriţionist Annemarie Colbin descrie dezastrul provocat de produsele lactate în organismul femeilor, după cum urmează:

> Consumul de produse lactate, inclusiv lapte, brânză, iaurt şi îngheţată, pare să fie strâns legat de diferite tulburări ale sistemului reproducător feminin, inclusiv tumorile ovariene şi chisturile, scurgerile vaginale şi infecţiile. Eu cred că această legătură este confirmată de nenumăratele cazuri de femei pe care le cunosc şi care relatează că aceste probleme s-au redus sau au dispărut de îndată ce au încetat să mai consume produse lactate. Îmi este dat să aud despre fibroame tumorale care au dispărut ori s-au resorbit, de cancer cervical stopat, tulburări menstruale care s-au reglat... Chiar şi infertilitatea se pare că s-a rezolvat odată cu luarea acestor măsuri, în unele cazuri...

Mulţi oameni consumă produse lactate deoarece medicii lor le-au spus că este o sursă bogată de calciu. Este un sfat amăgitor. E adevărat, laptele de vacă conţine 118 mg de calciu la 100 ml, în comparaţie cu raportul de 33 mg/100 ml în laptele uman. Dar laptele

Scanned with OKEN Scanner

de vacă mai conţine şi 97 mg fosfor/100 ml, în comparaţie cu numai 18 mg în laptele uman. Fosforul se combină cu calciul în tractul digestiv şi astfel blochează, de fapt, asimilarea lui. Dr. Frank Oski, şeful secţiei de pediatrie a centrului medical din cadrul State University of New York, afirmă: „Doar alimentele care conţin un raport calciu-fosfor de 2 : 1 sau mai bun de atât ar trebui să fie folosit ca sursă esenţială de calciu". Raportul din laptele uman este de 2,35 : 1, iar în laptele de vacă, doar de 1,27 : 1. De asemenea, laptele de vacă mai conţine 50 mg sodiu/100 ml, în comparaţie cu numai 16 mg în laptele uman, astfel încât produsele lactate sunt probabil una dintre cele mai comune surse de sodiu în exces din dieta occidentală modernă.

În plus, laptele de vacă nu este o sursă de calciu la fel de bună cum sunt alte alimente mult mai digerabile şi mai sănătoase. Comparaţi cele 118 mg calciu/100 ml de lapte de vacă cu 100 g din următoarele alimente: migdale (254 mg), broccoli (130 mg), varză creaţă (187 mg), seminţe de susan (1.160 mg), varec (1.093 mg) şi sardine (400 mg).

În ceea ce priveşte osteoporoza, aceasta nu este cauzată atât de deficienţa de calciu din dieta alimentară, cât de factorii dietetici care antrenează pierderea de calciu din oase şi dinţi, în special zahărul. Zahărul, carnea, amidonul rafinat şi alcoolul cauzează o stare permanentă de acidoză în fluxul sangvin, iar sângele acid se ştie că dizolvă calciul din oase. Cel mai bun mod de a corecta osteoporoza este să se consume alimentele care nu conţin lapte, dar sunt bogate în calciu, menţionate mai sus, şi, în acelaşi timp, să se reducă sau să se elimine prezenţa hoţilor de calciu din dietă. Un supliment zilnic de 3 mg de bor mineral pare, de asemenea, să ajute oasele să asimileze şi să reţină calciul.

Din punctul de vedere al medicinei tradiţionale chineze, laptele este o formă de „esenţă sexuală". Pentru specia umană, a bea esenţa sexuală a altei specii nu poate să conducă decât la probleme, în special pentru femei, deoarece hormonii pe care îi conţine vor afecta echilibrul sensibil al sistemului endocrin uman.

Dacă doriţi să consumaţi produse lactate, cea mai bună alegere pare să fie laptele de capră, care se apropie cât de cât de compoziţia nutriţională şi de echilibrul laptelui uman. Singurele produse sigure realizate din lapte de vacă sunt untul proaspăt, care este o grăsime digerabilă, şi iaurtul proaspăt din culturi vii, care este predigerat pentru noi de lactobacterii, dar chiar şi acestea ar trebui consumate cu moderaţie şi, preferabil, pregătite din lapte crud nepasteurizat.

Carnea

Caloriile consumate de occidentali provin într-un procent foarte mare din carne, spre deosebire de orientali, şi acest lucru se reflectă în aspectul tenului, grăsimea corporală şi mirosul corpului. Carnea este un aliment cu o capacitate ridicată de acidificare şi încălzire (trăsături yang), precum şi de putrefacţie. Conform principiilor respectate de medicina tradiţională chineză, persoanele în vârstă au nevoie de mai multă carne decât tinerii sau de persoanele de vârstă medie datorită proprietăţilor ei yang de încălzire şi a substanţelor nutritive concentrate, dar numai dacă sistemul lor digestiv funcţionează în condiţii optime.

Cea mai mare problemă în ceea ce priveşte carnea prezentă în dieta americană standard este contaminarea tot mai mare a cărnii de vită cu antibiotice şi hormoni steroizi. Aproximativ 40% dintre antibioticele produse în SUA sunt administrate vitelor şi celorlalte

Scanned with OKEN Scanner

animale care compun şeptelul american, iar acestea ajung mai departe la consumator, odată cu fiecare hamburger, friptură şi alte produse alimentare făcute din carne de vită din SUA. Aportul dietetic zilnic de antibiotice slăbeşte sistemul imunitar uman şi constituie un factor important care contribuie la dobândirea deficienţei imunitare.

Pe lângă antibiotice, şeptelului american i se administrează hormoni sintetici pentru accelerarea dezvoltării, creşterea depozitelor de grăsime, aducerea întregii cirezi de vaci în călduri în acelaşi timp pentru reproducere, creşterea producţiei de lapte şi inducerea avortului la vitele gestante care sunt programate pentru a fi sacrificate. Aceşti hormoni sunt suspectaţi a fi cauza majoră a incidenţei ridicate de cazuri de cancer la sân şi ovarian în rândul femeilor din America, precum şi a pubertăţii premature în rândul copiilor americani. Întrucât hormonii steroizi determină creşterea rapidă a grăsimii la vaci, este evident că acesta pare să fie motivul pentru care ei determină apariţia obezităţii în rândul persoanelor care consumă carne şi lapte de la astfel de animale contaminate. Este un lucru verificabil în special la copiii în creştere şi confirmat de faptul că de fiecare dată când lanţurile mari de fast-food americane care îşi comercializează produsele pe bază de carne şi lapte de vită încep să opereze în ţări asiatice, copiii de acolo, altădată perfect sănătoşi, manifestă toate semnele de îmbolnăvire cronică cu care se confruntă copiii americani: obezitate, acnee şi erupţii cutanate, infecţii respiratorii, pubertate prematură şi devieri comportamentale.

Şeptelul SUA asimilează de asemenea toate erbicidele, pesticidele şi fertilizatorii chimici folosiţi pentru a accelera creşterea culturilor agricole pe care vitele sunt mânate să le consume şi un procent ridicat din rândul acestor creaturi nefericite ajung la abator roase de tumori canceroase şi tuberculoză. Toată această otravă trece direct la consumator, aşa încât, dacă vă place carnea de vită, asiguraţi-vă că animalul a fost crescut organic, fără medicamente şi hormoni şi, preferabil, hrănit pe păşuni întinse, şi nu în spaţiul strâmt al unui ţarc.

Din diferite motive, carnea de porc este de asemenea o alegere nereuşită pentru alimentaţia pe bază de carne. Din cauza dietei omnivore a porcului, carnea de porc este chiar mai acidifiantă decât alte tipuri de carne. De asemenea, carnea de porc este foarte grea pentru ficat, în mare parte deoarece untura este greu de digerat. Cercetătorii din Canada au stabilit o strânsă legătură între ciroza hepatică şi consumul de carne de porc în cazul a 16 ţări studiate. În ţările în care carnea de porc este consumată împreună cu alcoolul (bere şi cârnaţi, vin şi şniţel etc.), posibilitatea apariţiei cirozei creşte de 1.000 de ori.

Puii crescuţi în scopul comercializării sunt şi ei ţinuţi în spaţii îngrădite şi hrăniţi cu alimente modificate genetic contaminate cu antibiotice, hormoni şi pesticide. Medicii chinezi au recomandat întotdeauna „puii de curte" (*tu-jee*) ca fiind cea mai sigură sursă de carne de pui şi ouă. Cunoscuţi drept „pui crescuţi în aer liber" în Occident, aceştia au libertatea de a umbla cât vor în spaţiul alocat lor din ferma respectivă, hrănindu-se cu vegetaţie sălbatică, insecte şi viermi şi bucurându-se din plin de aerul proaspăt şi de multă mişcare.

Cea mai potrivită alegere în ceea ce priveşte carnea de animal domestic este cea de miel. În general, oile pasc în spaţii deschise, sub razele soarelui şi în aer liber şi, de obicei, nu sunt contaminate cu substanţe artificiale. Mielul este cea mai bogată sursă de carnitină, care este necesară pentru a furniza grăsime în celule pentru metabolism. Carnea de miel a fost întotdeauna preferată în regiuni precum Orientul Mijlociu, bazinul mediteraneean şi Himalaya, unde arterioscleroza şi bolile de inimă nu au reprezentat niciodată probleme majore. Chiar mai bună decât carnea de miel este cea de vânat, cum este carnea de

Scanned with OKEN Scanner

căprioară, elan, fazan şi prepeliţă, deşi aceste produse sunt greu de procurat în zilele noastre.

Carnea roşie ar trebui consumată cât mai rar cu putinţă şi, de preferat, însoţită de hrean sau muştar iute, care stimulează ficatul şi vezica biliară să secrete sucuri necesare pentru procesarea proteinelor şi grăsimilor. Rădăcina de ghimbir proaspăt ajută la digestia cărnii.

Ouăle

Consumul exagerat de ouă poate cauza o acidificare puternică şi putrefacţia proteinelor, în special când dieta include deja carne şi fructe de mare. Principiile de bază ale dietei tradiţionale chinezeşti prevăd că unul sau două ouă pe săptămână sunt suficiente pentru nevoile nutriţionale umane. Femeile care au chisturi ovariene şi alte probleme de sănătate ale organelor de reproducere ar trebui să se abţină complet de la consumul de ouă, deoarece sunt produse ale sistemului de reproducere sexuală al găinii şi pot, prin urmare, să agraveze astfel de probleme în organismul femeilor.

Astăzi, cele mai vândute ouă în comerţ provin de la găini crescute în cuşti mici, sub lumină artificială puternică, şi hrănite cu hrană uscată îmbibată cu hormoni sintetici şi antibiotice. Asemenea ouă fac mai mult rău decât bine sistemului uman şi ar trebui evitate. Încercaţi să cumpăraţi ouă care provin de la găini crescute în aer liber şi nu le consumaţi zilnic. Cea mai indicată modalitate de a găti ouăle este să le fierbeţi astfel încât să rămână moi sau să le preparaţi ochiuri, prăjite uşor, cu gălbenuşul moale şi intact, pentru un maximum de valoare nutritivă şi o digerare mai uşoară. Gălbenuşurile crude sunt o sursă excelentă de proteine cum ar fi lecitina, aminoacizii şi alte substanţe nutritive.

Fructele de mare

Peştele

Peştele oceanic, precum tonul şi somonul, sunt surse excelente de proteine, la fel ca şi uleiurile de peşte, care sunt bogate în acizi graşi esenţiali: acidul eicosapentaenoic (EPA) şi acidul docosahexaenoic (DHA). EPA şi DHA figurează printre cei mai eficienţi factori naturali de subţiere a sângelui: ei împiedică plachetele sangvine să se sedimenteze, dizolvând cheagurile şi drenând vasele de sânge de colesterolul în exces şi depozitele de grăsime, prin aceasta îmbunătăţind circulaţia sângelui şi prevenind atacurile de cord. În ţările în care se consumă cantităţi mari de peşte oceanic, cum sunt Japonia şi insulele din Pacific, se înregistrează o rată semnificativ mai scăzută a bolilor de inimă, în comparaţie cu ţările în care nu se consumă peşte.

Asemenea cărnii, peştele este un aliment yang de încălzire şi acidificare. El este cel mai uşor de digerat şi produce cele mai multe substanţe nutritive atunci când este consumat crud, cum este sashimi în Japonia şi *poissons crux* în sudul Pacificului sau când este gătit la aburi, uşor, sau prăjit. Din cauza poluării lacurilor, râurilor şi izvoarelor din întreaga lume, peştele de apă dulce nu mai este o opţiune atât de potrivită. Crustaceele şi peştii de recif ar trebui, de asemenea, evitaţi deoarece aluviunile de pe fundul mării în care aceştia trăiesc sunt poluate.

Scanned with OKEN Scanner

Algele de mare

Algele de mare, cum sunt *dulse*, muşchiul irlandez, varecul şi *nori*, sunt surse foarte bogate de iod, calciu, fosfor, fier, potasiu, sodiu, zinc şi magneziu, cât şi de vitamine B, inclusiv B_{12}. Algele de mare uscate, cum sunt *dulse* şi *nori*, conţin, de asemenea, 20-30% proteină pură, mai mult decât unele specialităţi de carne, ceea ce le face să fie o hrană valoroasă, de bază în dietele vegetariene. Spre deosebire de peşte, algele de mare sunt alimente yin care răcoresc, alcalinizează, astfel încât ele pot fi folosite pentru a echilibra acidificarea excesivă a meniurilor bazate pe carne, peşte sau cereale. Totodată, algele de mare ajută la digestie, stimulează metabolismul, reduc colesterolul din sânge şi tonifică organele sexuale.

Un alt motiv întemeiat pentru includerea algelor de mare în dietă este faptul că ele contribuie la neutralizarea şi eliminarea toxinelor radioactive, precum stronţiu-90 din organism. Alginatele de sodiu pe care le conţin leagă între ele substanţele radioactive printr-un proces numit chelare; apoi ele sunt eliminate, fără vreun efect nociv, prin rinichi.

Cerealele

Cultivarea cerealelor pentru alimentaţie a marcat tranziţia de la vânătoarea nomadă şi culegerea de plante şi seminţe la un stil de viaţă sedentar care a facilitat dezvoltarea unor oraşe şi civilizaţii cu caracter permanent. Cerealele integrale conţin suficiente proteine pentru cele mai multe necesităţi umane specifice unei vieţi sedentare, plus carbohidraţii complecşi de care este nevoie pentru a asigura tipul de energie viabilă asociată mai degrabă cu activitatea mentală decât cu cea fizică. Societăţile de vânători nu au fost niciodată recunoscute pentru capacităţile lor intelectuale. Observaţi, de exemplu, populaţiile carnivore mongole care au cucerit jumătate din lume în şaua cailor, pentru ca mai târziu să fie ispitite şi asimilate de civilizaţia elegantă a chinezilor consumatori de cereale.

Datorită conţinutului lor de proteine şi carbohidraţi, cerealele sunt alimente yang care încălzesc, acidifică şi, asemenea cărnii, ar trebui să fie echilibrate prin consumul de legume care răcoresc, alcalinizează. Cerealele integrale conţin totodată grăsimi, vitamine, minerale şi fibre, care fac din ele alimente într-adevăr „integrale". Cea mai mare parte din populaţia lumii depinde fie de orez, fie de grâu pentru aportul de calorii necesar. Dar, ca urmare a folosirii metodelor moderne de morărit, care separă tărâţele şi germenii încărcaţi de substanţe nutritive de ţesutul albicios plin de amidon din grăunţe, cele mai multe dintre alimentele pe bază de cereale din comerţ sunt golite de baza lor nutritivă. Doar cerealele integrale asigură o nutriţie completă.

Cerealele pot să provoace indigestie şi flatulenţă dacă nu sunt complet mestecate şi amestecate cu salivă înainte să fie înghiţite. Aceasta deoarece toţi carbohidraţii trebuie să-şi înceapă călătoria digestivă în gură, unde o enzimă alcalină numită ptialină este secretată de glandele salivare pentru a începe procesarea amidonului. Un alt mod de a face cerealele mai digerabile este să le prăjim până capătă o culoare auriu-maronie înainte de a le găti. Acest proces este denumit dextrinizare şi transformă mare parte din amidonul greu de digerat în zaharuri simple, uşor de digerat. Din acelaşi motiv, este întotdeauna o idee bună să prăjim bine pâinea înainte de a o consuma.

O problemă serioasă apărută odată cu prezenţa multor cereale pe piaţă astăzi este stocarea pe termen lung în silozuri uriaşe, care facilitează dezvoltarea de mucegaiuri ce produc aflatoxina, una dintre cele mai puternice substanţe cancerigene din lume. Porumbul,

Scanned with OKEN Scanner

în special, este vulnerabil la contaminarea cu aflatoxină, dar la fel sunt grâul şi alte cereale. Dacă nu aveţi acces la cereale relativ proaspăt recoltate, este o idee bună să luaţi zilnic suplimente alimentare antioxidante ca o măsură preventivă împotriva contaminării cu aflatoxină.

Leguminoasele

Leguminoasele completează cerealele integrale ca surse vegetale de aminoacizi esenţiali, acesta fiind motivul pentru care sunt adesea servite împreună în meniurile lipsite de carne. Năutul şi meiul, lintea şi orzul, orezul şi dhalul, turta de mălai şi mazărea cu bob negru, orezul şi fasolea roşie sunt exemple comune ce fac parte din echipa proteinelor de tip cereale-şi-leguminoase. Împreună, ele asigură întregul spectru de aminoacizi esenţiali necesari pentru nutriţia umană, de obicei într-o proporţie de o parte leguminoase la două părţi cereale.

Cu excepţia boabelor de soia, leguminoasele sunt alimente yang care încălzesc, acidifică, la fel ca şi cerealele. Deşi se bucură de multă reclamă, fiind considerate alimente similare unei „proteine membranare", boabele de soia şi tofu nu sunt foarte uşor de digerat şi pot să îngreuneze absorbţia zincului. Deficitul de zinc este o problemă des întâlnită în dietele vegetariene, iar consumul de tofu ca substitut al cărnii nu face decât să agraveze această deficienţă. Mai mult, deoarece zincul este vital pentru funcţionarea adecvată a glandelor sexuale, produsele pe bază de boabe de soia, cum este tofu, pot calma energia sexuală, acesta fiind motivul pentru care tofu este un aliment folosit des în mănăstirile orientale, unde celibatul este obligatoriu. Din păcate, când sunt procesate pentru a se obţine tofu, boabele de soia îşi pierd cea mai mare parte a vitaminelor, mineralelor şi conţinutului de fibre.

Leguminoasele pot fi de asemenea germinate înainte de a fi consumate, caz în care pot fi mâncate crude. Germenii sunt bogaţi în vitamine, enzime şi aminoacizi şi sunt mult mai uşor de digerat decât boabele întregi.

Alte plante

Vegetalele sunt cele mai eficiente în procesele de alcalinizare, în special când sunt consumate crude în salate sau sub formă de sucuri imediat după ce au fost culese. Având efect de răcorire şi de curăţare, ele sunt totodată bogate în fibre, ceea ce ajută la eliminarea resturilor de digestie cu potenţial de putrefacţie din tractul intestinal. Conţinutul lor de clorofilă protejează organismul împotriva cancerului, neutralizează toxinele şi ajută la menţinerea fluidelor vitale în stare pură. Uşor de digerat şi neintrând în putrefacţie, legumele proaspete se potrivesc cu diferite tipuri de carne şi cereale şi ajută la contracararea efectelor de acidificare ale ambelor categorii de alimente.

Familia cruciferelor

În familia cruciferelor sunt incluse broccoli, conopida, varza de Bruxelles, muştarul chinezesc şi varza. Aceste legume se pare că au calităţi protectoare puternice pentru membranele care secretă mucus, îndeosebi din plămâni şi tractul digestiv, şi de aceea sunt eficiente în protejarea împotriva cancerului, ulcerului şi infecţiilor din aceste organe vitale. Fiind

Scanned with OKEN Scanner

bogate în substanţe nutritive antioxidante, cum sunt betacarotenul, vitamina C şi seleniul, cruciferele protejează organismul uman împotriva tuturor tipurilor de toxine absorbite din mediile poluate. Cruciferele au jucat întotdeauna un rol important în dietele asiatice tradiţionale, în special în China.

Rădăcinoasele

Sunt bogate în minerale şi se înfruptă din plin din energia stabilizatoare a pământului în care cresc. Puţine sunt cele care, asemenea morcovului şi napului, sunt consumate în mod obişnuit ca orice legumă, însă cele mai multe sunt folosite sub formă de condimente, pentru asezonare şi garnituri. Multe, aşa cum sunt ghimbirul, usturoiul şi lipanul, au totodată proprietăţi medicinale puternice.

Hreanul, un condiment tradiţional servit alături de carnea de vită în Anglia şi cu sashimi în Japonia (unde este numit *wasabi*), stimulează ficatul şi vezica biliară, care trebuie să proceseze proteine şi grăsimi asimilate din surse animale. Ghimbirul a fost apreciat întotdeauna pentru proprietăţile lui digestive în bucătăria chineză şi se spune că însuşi Confucius refuza să se aşeze la o masă fără ghimbir. Ceapa ajută la eliminarea congestiei şi reduce mucusul în exces din tractul digestiv.

Cel mai protector dintre toate rădăcinoasele este usturoiul, care a fost folosit timp de milenii în întreaga lume pentru puterile lui bine cunoscute de vindecare, dar şi pentru aroma lui înţepătoare. În ultimii ani, s-a demonstrat că usturoiul are nenumărate proprietăţi, cum ar fi: inhibă dezvoltarea tumorilor; creşte activitatea globulelor albe din sânge şi a macrofagelor; creşte producţia de anticorpi; distruge o gamă largă de bacterii şi virusuri nocive; este o sursă nutritivă bogată pentru un element atât de rar cum este seleniul, un puternic antioxidant; distruge unele ciuperci şi drojdii, cum este candida. Nu numai că usturoiul este unul dintre cei mai puternici factori naturali de stimulare a sistemului imunitar, ci este preţuit în Orient ca un puternic tonic sexual, acesta fiind motivul pentru care e strict interzis în bucătăriile monastice din întregul Orient Îndepărtat. Cei mai mulţi practicanţi taoişti includ usturoiul proaspăt în dietele lor zilnice.

Verdeţurile

Verdeţurile conţin rezerve consistente de clorofilă, unul dintre cei mai eficienţi factori naturali de curăţare şi detoxifiere. Consumul de verdeţuri ajută la eliminarea mirosului neplăcut al corpului prin neutralizarea acidităţii şi putrefacţiei proteinelor. În stare proaspătă, coriandrul este un deodorant natural extrem de eficient.

Datorită clorofilei, verdeţurile au capacitatea de a transforma energia pură a luminii soarelui în materie vegetală ($E = mc^2$, din nou), iar atunci când consumăm şi metabolizăm materie vegetală verde, această energie solară este eliberată în propriul nostru sistem. Verdeţurile servesc astfel drept transformatoare şi depozite de energie solară revitalizantă.

Solanaceele

Printre cele mai populare legume din dietele occidentale de astăzi se numără câteva dintre plantele care fac parte din familia solanaceelor, în care sunt incluse 22 de genuri şi peste 2.000 de specii de plante. Printre acestea se numără tutunul şi multe plante medicinale

Scanned with OKEN Scanner

puternice, dintre care unele sunt extrem de otrăvitoare. Alimentele comune care fac parte din familia acestor plante iubitoare de umbră includ cartoful, roşia, vânăta şi speciile de ardei iute. Caracteristica distinctivă a tuturor solanaceelor este conţinutul lor bogat în alcaloizi. Alcaloizii sunt substanţe chimice puternice caracteristice plantelor, similare ca structură moleculară cu proteinele, având efecte fiziologice remarcabile atunci când sunt consumate şi metabolizate. Cafeina, morfina, cocaina, nicotina şi beladona sunt alcaloizi cu efecte psihoactive şi proprietăţi toxice bine cunoscute. Există dovezi tot mai consistente că alcaloizii prezenţi în alimentele pe bază de solanacee ar putea să aibă efecte nocive asupra sănătăţii, cel puţin pentru anumite persoane.

Cu excepţia vinetei, este interesant de remarcat faptul că dieta tradiţională în China nu includea alimente din familia solanaceelor, iar principiile de bază dietetice taoiste au descurajat întotdeauna în mod vehement consumul acestor plante, inclusiv al vinetei. Roşiile, de exemplu, au fost aduse în China din Lumea Nouă de către comercianţii spanioli în secolul al XVI-lea şi erau numite „vinete străine" de către chinezi. Cartofii, pe care chinezii îi numesc „rădăcini de ignamă străină", erau de asemenea importaţi din lumea occidentală, la fel cum erau şi ardeii iuţi. Înainte de aceasta, chinezii foloseau solanaceele doar în scopuri medicinale, nu pentru consum alimentar, şi chiar şi în Occident roşiile şi cartofii erau altădată consideraţi otrăvitori.

Astăzi, plantele din familia solanaceelor, cum sunt roşia şi cartoful, au devenit omniprezente în dietele occidentale, în mod special în cele de tip fast-food, sub forma cartofilor prăjiţi, a sosului de tomate şi a ketchupului. Cartofii şi roşiile sunt plante cu o creştere rapidă, nu sunt scumpe şi sunt uşor de depozitat.

În urma cercetărilor recente, s-a constatat că solanaceele sunt responsabile pentru calcifierea ţesuturilor moi din organismul uman, suferinţă cunoscută sub denumirea de „calcifilaxie", care a devenit una dintre cele mai răspândite afecţiuni patologice în societatea industrială modernă. Acest sindrom, care se declanşează când solanaceele elimină calciul din dinţi şi oase şi îl depozitează în ţesuturi, unde nu îi este locul, este asociat cu artrita, arterioscleroza, scleroza cerebrală, pietrele la rinichi, guta, migrenele, presiunea arterială ridicată, bronşita, osteoporoza, lupusul, hipertensiunea şi alte maladii comune. Sunt mulţi cei care au raportat o recuperare rapidă după ce au eliminat complet solanaceele din dieta lor alimentară. Aici este inclus şi fumatul, deoarece tutunul face parte şi el din familia solanaceelor, astfel că fumatul nu face decât să agraveze severitatea calcifierii ţesuturilor.

Dacă suferiţi de pe urma oricăreia dintre aceste boli, încercaţi să vă abţineţi de la consumul tuturor solanaceelor, inclusiv a tutunului, pentru o perioadă de şase luni. Această cură va da roade doar dacă veţi elimina *toate* urmele de alcaloizi generaţi de solanacee din sistemul dumneavoastră, inclusiv cele ascunse în alimentele procesate şi condimente sub formă de făină de cartofi, sos de roşii, paprica, ardei iute roşu, ardei iute tabasco etc.

Fructele

Fructele sunt de asemenea alimente care alcalinizează şi răcoresc, cu excepţia anumitor fructe tropicale, cum sunt mango şi lychee, care încălzesc. Sunt foarte uşor de digerat şi de metabolizat, dar numai când sunt consumate pe stomacul gol. De fapt, cele mai multe

Scanned with OKEN Scanner

fructe ajung, prin stomac, direct în duoden pentru a fi digerate, ceea ce înseamnă că atunci când finalizăm o masă copioasă cu fructe proaspete, acestea vor sta în stomac până când toate celelalte alimente sunt digerate, timp în care bacteriile atacă fructele şi produc fermentarea lor, luând toate substanţele nutritive şi lăsându-vă pradă gazelor şi resturilor metabolice. Cea mai bună regulă de urmat când consumăm fructe este următoarea: „Mâncaţi-le numai pe ele sau lăsaţi-le deoparte numai pe ele!". Este un sfat înţelept, în mod special pentru pepene şi citrice.

Fructele proaspete au un efect chiar mai puternic de curăţare a tractului digestiv faţă de legume. Un mod potrivit de detoxifiere şi de echilibrare a pH-ului din întregul tract digestiv este acela de a nu se consuma nimic altceva decât fructe proaspete pentru o perioadă de şapte zile. Cel mai bine este să selectaţi doar o varietate de fructe în scopuri depurative, în topul alegerilor figurând grape-fruit-ul, lămâia (sub formă de suc, diluată cu apă), pepenele roşu, mărul sau strugurii negri. Puteţi mânca fructul întreg sau doar sucul, cea de-a doua variantă fiind într-un fel mai eficientă în scopuri depurative.

Nucile şi seminţele

Nucile şi seminţele sunt surse bogate de aminoacizi şi acizi graşi esenţiali, dar trebuie să le consumaţi sub formă crudă şi cât mai proaspete pentru a beneficia de întregul spectru al avantajelor lor nutritive. În stare uscată, nucile şi seminţele pot fi destul de greu de digerat din cauza inhibitorilor lor enzimatici, care fac posibilă stocarea lor timp îndelungat fără să rîncezească. Cel mai bun mod de a le consuma este să le lăsaţi la înmuiat în apă peste noapte, la frigider. Acest lucru le dezactivează inhibitorii enzimatici, le înmoaie fibrele pentru o digestie mai uşoară şi uşurează asimilarea substanţelor nutritive pe care le conţin. Vegetarienii pot să obţină toţi aminoacizii esenţiali şi acizii graşi pe care consumatorii de carne îi iau din proteinele animale doar consumând o mână sau două de nuci crude şi seminţe zilnic. Cele mai bune nuci pentru nutriţie sunt migdalele şi nucile de pecan, iar cele mai bune seminţe sunt cele de floarea-soarelui, dovleac şi in.

Alimentele fermentate

Fermentarea este o metodă de preparare a hranei cel puţin la fel de veche ca gătitul la temperatură ridicată. Drojdia şi alte bacterii „prietenoase" sunt adăugate peste ingredientele crude şi lăsate deoparte să fermenteze, proces în timpul căruia microbii descompun carbohidraţii complecşi şi proteinele în elemente mai uşor de digerat. Fermentaţia creşte conţinutul de vitamine şi enzime al alimentelor, ajută digestia şi facilitează asimilarea substanţelor nutritive. Alimentele fermentate colonizează la rândul lor tractul intestinal cu o floră prietenoasă, care controlează bacteriile ce declanşează procesul de putrefacţie, menţine echilibrul adecvat al pH-ului în colon şi creşte volumul şi frecvenţa defecării. Cu toate acestea, persoanele care suferă de infecţii genitale cronice, cum este candida, şi cele care sunt sensibile la sare ar trebui să se abţină de la consumul de alimente fermentate.

Aproape toate tradiţiile culinare includ un anumit tip de alimente fermentate în alimentaţie. Culturile occidentale produc iaurt, cumâs şi chefir (o băutură de tipul iaurtului) din lapte, bere din orz şi hamei şi vin din struguri. În Orient, coreenii consumă varză fermentată

Scanned with OKEN Scanner

(*kimchi*) de trei ori pe zi, China are diferitele ei produse fermentate pe bază de boabe de soia, cum sunt tofu şi sosul de soia, japonezii fac supe şi sosuri cu pastă de soia fermentată, *miso*, bucătăria thailandeză se bazează pe folosirea unui sos de peşte fermentat cu gust înţepător numit *nam-pla*, iar indienii consumă o băutură delicioasă numită *lassy*, produsă pe bază de iaurt, care este proaspăt fermentat zilnic.

Este o idee bună să includem în meniul nostru o cantitate moderată de alimente fermentate care sunt bogate în proteine animale şi grăsimi, pentru a ajuta digestia. Acesta este unul din motivele pentru care vinul şi berea sunt companioni atât de populari pentru mesele bogate în preparate pe bază de carne în bucătăriile occidentale clasice. Chiar şi Biblia ne sfătuieşte : „De acum nu bea numai apă, ci foloseşte puţin vin, pentru stomacul tău şi pentru desele tale slăbiciuni".

Alimentele procesate industrial

Dacă doriţi să rămâneţi sănătos şi să evitaţi suferinţele organelor digestive, în special cancerul, un sfat util ar fi să eliminaţi definitiv toate alimentele procesate din dieta dumneavoastră. În epoca fast-foodului, a semipreparatelor congelate servite la cină, a snackurilor ambalate şi a altor „alimente la îndemână", a te abţine de la alimentele procesate ar putea să pară un lucru greu de realizat, dar nu este aşa nici pe departe. Pe cât de rapid mâncăm o pungă de chipsuri, pe atât de rapid putem mânca şi un măr, este la fel de la îndemână să mâncăm la micul dejun o mână de nuci, seminţe şi fructe uscate pe cât este să mâncăm cereale preamabalate cu lapte şi tot atât de uşor este să ne facem un sandviş cu avocado pe cât este să ne preparăm un hamburger. Nu este decât o chestiune de obişnuinţă.

Astăzi, peste 6.000 de substanţe chimice sintetice sunt acceptate în mod oficial pentru a fi folosite în industria alimentară, inclusiv unele cunoscute pentru proprietăţile lor cancerigene. Mai mult, alimentele procesate conţin nivele ridicate de ingrediente modificate care slăbesc rezistenţa organismului şi pe care dorim să le evităm, cum sunt zahărul alb, amidonul rafinat, laptele de vacă pasteurizat, sarea extrasă din minele de sare şi uleiurile vegetale hidrogenate.

Sistemul imunitar uman recunoaşte în mod corect aditivii alimentari chimici ca fiind agenţi străini toxici şi duce o luptă acerbă pentru a-i elimina din organism, producând reacţii biochimice severe şi forţând sistemul imunitar. După ani de expunere zilnică la atacul unor astfel de substanţe chimice anorganice, sistemul imunitar cedează şi se epuizează, lăsând organismul vulnerabil în faţa atacului dus de microbi, toxine şi celule canceroase. Deşi industria alimentară a păcălit publicul şi agenţiile de sănătate guvernamentale, pe care i-a făcut să creadă că produsele lor sunt sigure pentru consumul uman, există nenumărate dovezi ştiinţifice care demonstrează contrariul, iar aceste informaţii sunt publice, disponibile oricui doreşte să le caute. Aşadar, ignoranţa nu mai este o scuză valabilă pentru a vă otrăvi singuri cu alimente denaturate pe cale industrială. Stă numai în puterea dumneavoastră să controlaţi ce alimente ajung în gura şi în stomacul dumneavoastră.

Sarea

Sarea este esenţială pentru sănătatea umană şi echilibrul nutriţional. Sarea alcalinizează sângele şi alte fluide vitale, ajută la retenţia apei şi este profund implicată în biochimia

Scanned with OKEN Scanner

metabolismului. Nu sarea în sine este atât de rea pentru sănătate, ci mai degrabă sarea de masă rafinată industrial, extrasă din minele de sare, cu un conţinut insuficient de minerale, cea care este vândută pe piaţă şi ascunsă în alimentele ambalate şi procesate. Unul până la 3 g de sare pe zi este o cantitate suficientă pentru nevoile nutritive umane, însă cei mai mulţi americani consumă astăzi 12-15 g de sare zilnic.

Prin rafinarea sării de masă din comerţ, producătorii îndepărtează practic toate mineralele şi elementele înglobate, lăsând în urmă un cristal alb care conţine 98% clorură de sodiu. Printre substanţele nutritive îndepărtate se numără magneziul, care este esenţial pentru funcţionarea corespunzătoare a sistemului imunitar. Magneziul susţine procesul de fagocitoză, care întăreşte forţa de asimilare a celulelor macrofage responsabile pentru controlul bacteriilor infecţioase şi al altor microbi nedoriţi. De asemenea, magneziul este esenţial pentru funcţionarea corespunzătoare a celulelor nervoase şi a creierului, este implicat în metabolismul zahărului şi grăsimilor şi s-a demonstrat că scade rata mortalităţii în mod substanţial în cazul pacienţilor care au suferit un atac de cord. Un studiu realizat în Canada a evidenţiat o scădere cu 66% a ratei mortalităţii în rândul pacienţilor care au suferit un atac de cord şi cărora li s-au administrat injecţii intravenoase cu magneziu, iar dr. Cass Igram raportează că injecţiile cu magneziu au avut ca rezultat o reducere cu 90% a mortalităţii în cazul atacurilor de cord, în urma unui studiu similar realizat în SUA.

Magneziul este esenţial pentru alchimia internă a echilibrului acido-bazic din fluidele celulare. Dr. Jacques de Langre, director al Grain and Salt Society, scrie următoarele despre importanţa magneziului în menţinerea unui nivel optim al pH-ului, în revista *Price-Pottenger Nutrition Foundation Journal*, vol. XVI, nr. 1/1992:

> Organismul uman funcţionează la randament maxim doar atunci când este menţinut echilibrul acido-bazic. Toate substanţele care hrănesc organismul sunt fie acide, fie alcaline. Magneziul deţine remarcabila capacitate de a menţine echilibrul acido-bazic din organism. Totodată, intervine în mecanismul de oxido-reducere. Ştim, de exemplu, că organismul uman este oxidat prin acţiunea oxigenului şi devine alcalin. Invers, un organism aflat sub acţiunea hidrogenului îşi reduce nivelul oxidării şi devine predominant acid. Această fluctuaţie prin care organismul trece de la acid la alcalin şi de la bazic la acid este un fenomen chimic absolut necesar pentru a menţine în viaţă organismul. Aici este locul în care magneziul străluceşte în toată splendoarea.

Din cauza metodelor moderne de practicare a agriculturii şi de procesare a alimentelor, magneziul este deficitar astăzi în aproape toate alimentele, inclusiv în legumele proaspete şi cerealele integrale. Dr. Igram raportează că 76% dintre americani au o carenţă legată de acest mineral vital. Unica sursă alimentară viabilă de magneziu în vremurile noastre este sarea de mare integrală, nerafinată, în special varietatea gri grunjoasă, recoltată manual de pe plajele aflate de-a lungul coastei Bretaniei din Franţa, cunoscută drept „sare de mare celtică" şi care poate fi comandată de la Salt and Grain Society (vezi Anexa). Sărurile Epsom, pe care unele persoane le iau ca pe un supliment de magneziu, conţin sulfat de magneziu, care este rapid eliminat prin rinichi şi, de aceea, greu de asimilat. Sarea integrală de mare conţine clorură de magneziu şi bromură de magneziu, care sunt uşor de asimilat şi de metabolizat.

Marea găselniţă în mass-media occidentală şi cercurile medicale despre cum să evităm sarea pentru a reduce conţinutul de sodiu şi în acest fel să fie ţinută sub control presiunea arterială ridicată se bazează exclusiv pe efectele nefaste ale sării de masă rafinate industrial, extrase din mine, care conţine 98% clorură de sodiu. Problemele de sănătate cauzate de acest tip de sare reprezintă un alt exemplu tipic pentru modul în care industria alimentelor

Scanned with OKEN Scanner

procesate a acaparat piaţa unui element alimentar vital, apoi l-a rafinat şi l-a denaturat pentru a fi „convenabil" (adică să aducă profituri mai mari), păcălind populaţia să consume zilnic un produs care subminează sănătatea în loc să o susţină.

Spre deosebire de situaţia anterioară, sarea de mare celtică are doar 82% clorură de sodiu. Mai mult, sărurile de magneziu pe care le conţine drenează în mod natural excesul de sodiu din organism, în acest fel prevenind edemele, disfuncţia rinichilor, presiunea arterială ridicată şi alte boli asociate cu consumul excesiv de sodiu. Sarea de mare nerafinată este cea mai bună şi uneori singura sursă alimentară de magneziu biodisponibil, un element esenţial care creşte imunitatea, previne atacurile de cord fatale şi menţine în mod eficient nivelul optim al echilibrului yin-yang al pH-ului din fluidele vitale ale organismului.

Apa

Tot efortul nostru de a cheltui timp şi bani pentru a cumpăra şi a ne pregăti alimente sănătoase integrale nu are nicio valoare dacă vom continua să bem apă contaminată şi să gătim cu o astfel de apă. Apa furnizată de societăţile de utilitate publică în prezent este grav contaminată cu metale toxice şi alţi agenţi poluatori, precum şi cu substanţe chimice toxice adăugate în mod deliberat pentru „a purifica" apa. Unul dintre motivele pentru care adepţii taoişti obişnuiau să se retragă în inima munţilor pentru a cultiva practici avansate era puritatea apei de izvor, disponibilă la altitudini mari. Unii adepţi au trăit luni de zile fără să mănânce, beneficiind doar de aer pur şi apă pură („trăgând adânc aer în piept şi sorbind picături de rouă"), în acest mod purificându-şi propriile sisteme de toxinele acumulate în anii din urmă ai vieţii lor şi purificând ingredientul primordial din esenţa vitală a organismului uman – apa.

Apa de la robinet poate să conţină oricare dintre cei peste 1.000 de agenţi toxici de contaminare, inclusiv plumb, aluminiu, mercur, cadmiu, azbest, benzen, bifenil policlorinat, nitraţi, pesticide şi radon. Ea mai conţine totodată clor şi fluor, otrăvuri despre care se afirmă că sunt adăugate pentru „a ucide germenii patogeni". Dacă veţi bea o astfel de apă o perioadă mai lungă de timp, vă poate ucide şi pe dumneavoastră.

Clorul se acumulează în corpul uman şi poate provoca, printre alte probleme, boli de inimă şi circulatorii. Apa clorinată ucide totodată întreaga floră intestinală prietenoasă din tractul digestiv, precum acidofilus şi bifidus. Fluorul este şi mai periculos. La o conferinţă de presă ţinută pe 20 martie 1990 la Washington, D.C., dr. John Yiamouyiannis a solicitat interzicerea imediată a fluorurării apei potabile din sistemul de alimentare publică, în baza unor studii aprofundate legate de efectele nocive ale fluorului asupra sănătăţii. În primul rând, după analiza rapoartelor medicale cu privire la starea danturii a peste 40.000 de copii care locuiesc în 84 de regiuni din SUA, acest studiu a ajuns la concluzia că fluorurarea apei nu a avut niciun impact semnificativ asupra prevenirii cariilor, iar alte studii au confirmat această descoperire. Mai mult, fluorul este strâns asociat cu o creştere considerabilă a incidenţei cazurilor de cancer în acele regiuni în care a fost adăugat în apa potabilă. Dr. Yiamouyiannis raporta:

> În 1988, cercetătorii de la Argonne National Laboratories, aflaţi sub contract cu Serviciul de Sănătate Publică al Statelor Unite ale Americii, au descoperit că fluorul nu numai induce, ci şi favorizează apariţia cancerului. Într-un studiu separat, aceşti cercetători de la Argonne au

Scanned with OKEN Scanner

confirmat totodată descoperirile oamenilor de ştiinţă de la Nippon Dental University din Japonia, care au demonstrat că expunerea celulelor normale la fluor le transformă în celule canceroase.

Peste 50 de studii similare despre apa fluorurată, realizate începând cu anul 1952, au ajuns la aceeaşi concluzie, şi totuşi practica aceasta continuă în întreaga lume, întrucât otrăvirea apei potabile cu fluor este mai convenabilă şi mai ieftină decât purificarea corespunzătoare pentru consumul uman. Când oraşul Philadelphia a fluorurat sursa de aprovizionare cu apă, animalele sănătoase din grădinile zoologice din oraş au început să moară în număr mare din cauza bolilor coronariene. Şi exact aceste boli se întâmplă să fie ucigaşul cu cel mai mare palmares în rândul fiinţelor umane din SUA. Chiar şi Food and Drug Administration a avertizat în mod repetat că o doză de fluor care depăşeşte 2 mg/zi poate fi toxică pentru oameni, dar este posibil ca oamenii să ingereze zilnic nu mai puţin de 5 mg prin consumul apei de la robinet, gătitul cu apă de la robinet şi consumul de alimente procesate industrial şi băuturi produse cu apă de la robinet fluorurată. Alimentele pentru a căror producere s-au folosit fertilizatori pe bază de fosfaţi, cum sunt cele mai multe produse din comerţ, conţin la rândul lor mai multe fluoruri. Nu este nevoie decât de 1,5 l de apă fluorurată pe zi pentru a vă duce întregul sistem în zona de pericol.

Există suficiente dovezi incriminatoare la adresa siguranţei apei de la robinet pentru a umple paginile unei cărţi, dar esenţial este faptul că dacă beţi această apă pe termen lung vă expuneţi unor riscuri mari şi ar trebui să o evitaţi. Apa potabilă îmbuteliată nu reprezintă neapărat rezolvarea acestei probleme, deoarece studiile au arătat că multe sticle de apă îmbuteliată sunt atât de neglijent produse încât conţin deseori mai multe bacterii şi alţi agenţi de contaminare decât apa de la robinet netratată. Apa distilată poate fi costisitoare, iar în cazul unor persoane poate cauza o pierdere a mineralelor din ţesuturi. Cea mai bună alegere este să filtraţi apa potabilă şi apa folosită pentru gătit cu cărbune activ, o doză de 450 g având capacitatea de filtrare a 45 hl. Asiguraţi-vă că aţi achiziţionat un produs de cea mai bună calitate dacă este vorba despre filtrul cu cărbune activ şi că veţi schimba cărbunele cu regularitate, în funcţie de cât de mult îl folosiţi. Astăzi, există multe sisteme de filtrare, inclusiv produse compacte portabile potrivite pentru a le lua cu dumneavoastră când călătoriţi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 10

Esenţa : diete şi suplimente alimentare

> Ceea ce mănâncă, digeră şi asimilează o persoană îi asigură acesteia substanţele nutritive care produc energia pe care fluxul sangvin o transportă spre creier... Ceea ce mâncaţi vă determină starea de spirit şi vă defineşte.
>
> Dr. George Watson, *Nutrition and Your Mind* (1972)

Principii esenţiale de dietetică

Există zeci de diete cărora li se face reclamă astăzi în cercurile având preocupări legate de sănătate – unele dintre ele utile, altele chiar periculoase –, dar cele mai potrivite principii sunt întotdeauna cunoaşterea şi experienţa noastră, rezultate din studiul şi practica personală. În formularea dietelor personalizate, taoiştii urmează principiul respectării cu fermitate a scopurilor pe care şi le-au propus (sănătatea şi longevitatea), dar şi al flexibilităţii în metodele lor (dietă şi nutriţie), adaptându-şi în mod frecvent echilibrul dietetic şi nutriţional în funcţie de fluctuaţiile stării de sănătate, stilului de viaţă, condiţiilor ambientale, anotimpurilor, locului unde trăiesc etc. În loc să-şi propună să urmeze cu stricteţe reguli arbitrare care dictează ce alimente pot sau nu pot fi consumate, aşa cum cer cele mai multe diete la modă, calea taoistă presupune să urmaţi o serie de principii ferme de dietă şi nutriţie şi să le aplicaţi în mod flexibil de la o zi la alta, în funcţie de circumstanţe.

Principiile generale oferite în continuare cu privire la diferite diete ar trebui combinate cu informaţiile despre alimentaţie prezentate în capitolul anterior, precum şi în cartea *Tao pentru SS&L*, pentru a reuşi să vă întocmiţi propriul program de dietă alimentară. Dacă veţi rămâne fidel câtorva principii alimentare de bază, în loc să respectaţi cu stricteţe o listă lungă de alimente permise şi interzise, veţi fi capabil să vă puneţi în practică creativitatea culinară în alcătuirea meniurilor, astfel încât să fiţi sănătos şi să vă satisfaceţi plăcerea de a mânca. Atât timp cât veţi urma un program bine echilibrat, nu va fi nevoie să vă îngrijoraţi dacă vă răsfăţaţi ocazional cu o masă copioasă, mai ales dacă practicaţi periodic tehnici de curăţare intestinală, cum sunt postul autoimpus şi irigarea colonului.

Dieta americană standard (DAS)

Mâncarea standard servită astăzi în autoserviri, restaurante, fast-fooduri şi cele mai multe gospodării din America reprezintă un atac grav la adresa sănătăţii şi sfidează aproape toate principiile unei nutriţii corecte. Dacă vreţi să vă bucuraţi de o viaţă sănătoasă, să fiţi cât mai longeviv şi să protejaţi cele Trei Comori de boală şi procesul degenerativ, ar trebui să vă feriţi de DAS ca de o molimă.

DAS respinge vechea zicală potrivit căreia „hrana este cel mai bun medicament" şi neagă ideea că ceea ce mâncăm şi modul cum mâncăm au efecte directe asupra sănătăţii şi vitalităţii noastre, atât fizice, cât şi mentale. Această dietă nu interzice nimic, nu ţine seama de legile ştiinţifice de combinare a alimentelor şi nici de farmacodinamica alimentară, subordonând costurilor şi convenienţei toate consideraţiile legate de sănătate. Ea constă în principal în consumul de carne (în special hamburgeri, hot dog, bacon, şuncă şi felii de salam procesate pe bază de conservanţi toxici), produse din lapte de vacă pasteurizat, amidon şi zahăr alb rafinat, alimente artificiale (cum sunt margarina, îndulcitorii, toppingurile fără lapte şi înlocuitorii de lapte pentru cafea) şi toate tipurile de alimente nesănătoase conservate chimic, procesate industrial, în cutii metalice, îngheţate, uscate şi congelate, sterilizate şi ambalate cât mai atractiv.

Conform unui raport recent al Select Committee on Nutrition and Human Needs al Senatului SUA, americanii îşi iau, în medie, 42% din totalul caloriilor din grăsimi (atât animale, cât şi varietăţi de uleiuri hidrogenate cancerigene), 12% din proteine (în cea mai mare parte carne şi lapte) şi 46% din carbohidraţi (din care mai mult de jumătate, sau 24% din dieta totală, provine din consumul de zahăr). Cu alte cuvinte, 66% din caloriile incluse în DAS provin din grăsimi şi zaharuri. Dr. Cass Igram estimează că dintre cei care urmează DAS, 100% sunt persoane care prezintă deficite de crom, mangan şi acizi graşi esenţiali, 79% de acid folic, 76% de magneziu, 75% de seleniu şi 65% de calciu. În ciuda supraabundenţei de calorii din DAS, americanii figurează printre cei mai malnutriţi oameni din lume.

Pe lângă bolile degenerative evidente pe care o astfel de dietă deficitară şi dezechilibrată le poate cauza, DAS a fost legată şi de manifestarea unui comportament violent, de tulburări de învăţare, agresivitate şi sentimente de alienare, în special în rândul copiilor crescuţi încă din primii ani de viaţă cu această dietă alimentară. Americanii care se întreabă de ce ţara lor suferă de pe urma unei incidenţe atât de ridicate şi într-o continuă creştere a bolilor de inimă, obezităţii, cancerului şi SIDA, pe lângă faptul că în SUA se înregistrează una dintre ratele cele mai ridicate din lume ale crimei şi infracţionalităţii în general, ar trebui să arunce o privire la rafturile din cel mai apropiat supermarket, la restaurantele de tip fast-food şi la meniurile din şcoli pentru a descoperi câteva dintre motivele cele mai importante.

Dieta vegetariană

Această dietă este unul dintre cele mai vechi sisteme de alimentaţie din lume, atât în Orient, cât şi în Occident. Platon şi Pitagora erau vegetarieni, iar de-a lungul secolelor mulţi hinduşi şi budişti au urmat diete vegetariene stricte. Ţinute corespunzător, dietele vegetariene pot fi foarte sănătoase, dar nu sunt potrivite oricui şi în orice situaţie.

Scanned with OKEN Scanner

Dietele strict vegetariene, care elimină din consum ouăle, produsele lactate şi carnea, sunt numite „vegane". Cele care permit consumul de produse lactate sunt numite „lacto-vegetariene", iar cele care permit şi consumul de ouă sunt cunoscute drept „ovo-lacto-vegetariene". Având în vedere efectele nocive ale celor mai multe produse obţinute pe bază de lapte de vacă pasteurizat şi ale ouălor de găină comercializate pe piaţă, dieta vegană pură este probabil cea mai bună alegere din spectrul regimurilor vegetariene.

Totuşi, persoanele care urmează acest sistem dietetic trebuie să fie atente şi să evite unele capcane comune. Se manifestă de multe ori tendinţa de a consuma zahăr şi amidon în exces pentru a compensa absenţa grăsimilor animale şi a proteinelor. Acest lucru poate cauza o creştere rapidă în greutate, disfuncţii metabolice, probleme ale pielii şi fluctuaţii grave ale stărilor sufleteşti şi ale energiei. De aceea este important să se asigure un aport adecvat de proteine şi acizi graşi esenţiali prin consumarea unor cantităţi suficiente de cereale integrale, boabe, germeni, nuci, seminţe şi alge de mare şi să se evite zahărul şi amidonul în stare rafinată.

Unele persoane care urmează diete vegetariene se confruntă cu o deficienţă majoră de vitamina B_{12}, cele mai bogate surse alimentare care o conţin fiind carnea, ficatul şi peştele. Cu toate acestea, dacă veţi consuma suficient de multe cereale integrale, în special ovăz, precum şi alge de mare, ar trebui să nu aveţi probleme cu asigurarea unor rezerve suficiente de vitamina B_{12} dintr-o dietă vegetariană, însă *doar* dacă vă limitaţi strict consumul de zahăr, care tinde să vă fure din sistem întregul complex de vitamine B. O altă sursă vegetariană bogată în B_{12} o reprezintă alimentele fermentate, cum sunt *tempeh* (boabe de soia fermentate), miso, varza murată, kimchi şi berea naturală nepasteurizată.

Clima este un alt aspect important ce trebuie luat în considerare. Cele mai multe diete vegetariene îşi au originea în regiunile cu un climat tropical şi semitropical, unde oamenii nu au nevoie de atât de multe calorii doar pentru a-şi menţine căldura corpului. Cu toate acestea, în regiunile climaterice nordice, oamenii au nevoie, în general, de o anumită formă de grăsime animală, cum ar fi untul, carnea sau peştele, pentru a-şi asigura suficient de multe calorii cu ardere prelungită, pentru căldura necesară corpului. Nu uitaţi că o grăsime animală conţine de două ori mai multă energie potenţială decât orice carbohidrat şi că inima, care trebuie să muncească mai mult iarna, preferă grăsimea oricăror altor forme de combustibil alimentar.

Alţi factori includ stresul şi activitatea sexuală. Dacă sunteţi supus unui stres cronic, s-ar putea să aveţi nevoie de substanţe nutritive mai concentrate şi de energia care se găsesc în carne, peşte şi păsările de curte, pentru a compensa pierderea constantă din rezervele de energie. Şi dacă vreţi să vă păstraţi un stil de viaţă activ din punct de vedere sexual, ceea ce necesită rezerve bogate de „esenţă sexuală" (secreţiile sexuale sunt compuse în mare parte din proteine şi minerale), s-ar putea să constataţi că o dietă exclusiv vegetariană vă lasă lipsit de vlagă şi apatic în pat, în special dacă partenerul are apetitul sexual al unui consumator de carne. Unul dintre principalele motive pentru care mănăstirile budiste şi hinduse din Orient servesc numai hrană vegetariană este acela de a elimina din dietele călugărilor şi călugăriţelor celibatare elementele stimulative din punct de vedere sexual conţinute de alimentele de origine animală, astfel încât să-şi concentreze energia şi atenţia asupra practicilor spirituale.

Scanned with OKEN Scanner

Dietele din spitale

Hrana servită pacienţilor în cele mai multe spitale occidentale nu numai că nu contribuie la recuperarea bolnavilor, dar adesea creează probleme noi, în special postoperator şi în rândul celor care au suferit un infarct. Mâncărurile care pot fi întâlnite în mod obişnuit în meniul de spital includ spaghetti şi chifteluţe, friptură de porc, pui prăjit, omletă, legume conservate şi congelate, pâine albă, lapte de vacă pasteurizat, budincă, prăjituri, plăcintă şi îngheţată. Orice persoană care este atât de suferindă încât a trebuit să fie spitalizată nu ar trebui să mănânce o astfel de hrană, care nu este bună nici măcar pentru persoanele sănătoase. În primul rând, bolnavii pur şi simplu nu au nevoie de toate aceste calorii. În al doilea rând, digerarea unor meniuri atât de grele necesită un randament energetic enorm, în mod special energia furnizată de enzime, folosindu-se astfel resursele vitale de esenţă şi energie pe care organismul pacientului ar trebui să le folosească în scopul vindecării. În al treilea rând, astfel de meniuri nu asigură substanţele nutritive de care pacienţii au nevoie pentru a-şi recăpăta rezistenţa şi a-şi reconstrui ţesuturile.

Dacă sunteţi în situaţia de a fi spitalizat pentru o intervenţie chirurgicală sau din oricare alt motiv, solicitaţi să vi se aducă mâncare din afara spitalului, de către un prieten sau o rudă care are cunoştinţe despre ştiinţa terapiei nutriţionale şi refuzaţi mâncarea din spital. Selectaţi alimente benefice pentru boala dumneavoastră, îndeosebi fructe şi legume proaspete, cereale integrale şi germeni, peşte proaspăt şi alge de mare, precum şi o multitudine de suplimente alimentare cu un conţinut ridicat de vitamine şi minerale şi evitaţi orice aliment din conservă, procesat şi amestecat în mod inutil în compoziţii alimentare sofisticate şi gătite în mod elaborat. Dacă spitalul refuză să coopereze, faceţi greva foamei. Postul alimentar este o modalitate străveche de vindecare în cazul tuturor bolilor şi vă va face mult mai bine decât mâncarea tipică de spital.

Alimentele crude versus *alimentele preparate termic*

Deşi anumite alimente au cea mai mare valoare nutritivă atunci când sunt consumate crude, altele necesită o anumită formă de preparare termică pentru a le face comestibile şi/sau uşor de asimilat. Nu veţi putea digera orez sau grâu crud şi chiar anumite legume care pot fi consumate crude, cum sunt broccoli şi conopida, devin mai digerabile şi mai nutritive când sunt uşor pregătite la aburi, fierte sau sotate.

Dintre toate grupele de alimente, carnea este cea care pierde cel mai mult din valoarea nutritivă atunci când este gătită. Expunerea prelungită la căldură intensă modifică moleculele de proteine din carne, distrugând mare parte din valoarea ei nutritivă. Prin prepararea termică excesivă a cărnii (altfel spus, „bine făcută") se distrug complet enzimele proteolitice naturale (de digerare a proteinelor) pe care le conţine carnea, făcând mult mai dificilă digerarea decât în cazul cărnii crude sau în sânge.

Consumatorii de carne ar trebui, prin urmare, să fie avertizaţi să mănânce carne de vită, miel şi vânat cât mai rar cu putinţă, preferabil în sânge. Carnea de porc, care nu poate fi consumată în sânge în condiţii de siguranţă, ar trebui evitată, din motive deja explicate. Peştele oceanic crud, cum este sashimi japonez, e mult mai hrănitor şi mai uşor de digerat decât carnea în sânge.

Scanned with OKEN Scanner

Ca un principiu general valabil, este indicat să consumaţi aproximativ 40-50% din dieta dumneavoastră zilnică sub formă de alimente crude. Urmând acest principiu, cu siguranţă veţi ajunge să includeţi mai multe fructe şi legume proaspete în dietă decât sunteţi de obicei înclinat să o faceţi. Fructele şi legumele crude dau senzaţia de răcorire, curăţă şi alcalinizează organismul. Totuşi, nu uitaţi că fructele crude sunt cele mai hrănitoare, mai digerabile şi au efecte depurative atunci când sunt consumate singure pe stomacul gol, fie ca o gustare, o masă integrală sau ca mâncare pe parcursul unei zile întregi. Legumele crude, pe de altă parte, sunt adjuvanţi nutritivi de nădejde pentru mesele bazate fie pe diverse tipuri de carne, fie pe cereale, deoarece echilibrează efectele de acidificare ale unor astfel de meniuri şi furnizează fibre proaspete din belşug, care ajută la deplasarea resturilor alimentare prin tractul digestiv.

În privinţa metodelor de tratare termică, cele mai potrivite tehnici pentru o digestie uşoară şi o nutriţie de cea mai bună calitate sunt pregătirea la aburi, fierberea şi prăjirea rapidă la foc iute. Toate aceste metode sunt relativ rapide, reţin substanţele nutritive şi umezeala şi evită uscarea. Coacerea este o metodă de pregătire a hranei care tinde să usuce alimentele şi să le distrugă toate enzimele şi cele mai multe vitamine. Cel mai indicat este să se evite alimentele pregătite la grătarul cu cărbuni şi cele afumate, deoarece aceste metode de gătit produc hidrocarburi aromatice policiclice care sunt substanţe chimice cancerigene atât de puternice încât sunt de obicei folosite pentru a induce tumori canceroase animalelor de laborator. Oamenii de ştiinţă estimează că hidrocarburile consumate odată cu ingerarea a 50-100 de hamburgeri pregătiţi la grătarul cu cărbuni sunt o doză suficientă pentru a provoca apariţia cancerului la oameni. Deoarece aceste toxine sunt stocate în organism şi nu sunt eliminate uşor, pericolul pe care îl reprezintă consumul unor astfel de alimente devine mai mare odată cu trecerea timpului.

Cuptorul cu microunde a devenit un aparat electrocasnic nelipsit din bucătăriile nord-americane şi multe dintre cele vest-europene, atât acasă, cât şi în restaurante, fiind tot mai folosit. Foarte important de menţionat, standardele de siguranţă ruseşti cu privire la expunerea la microunde sunt de aproximativ o mie de ori mai stricte decât cele americane. Ruşii ar trebui să ştie cel mai bine: ani de zile au iradiat cu microunde Ambasada americană din Moscova, rezultatul fiind apariţia câtorva cazuri de cancer şi a multor altor probleme de sănătate. Cu toate acestea, în SUA, cuptoarelor cu microunde li se face reclamă prin care suntem asiguraţi că sunt absolut sigure pentru sănătatea umană.

Microundele sunt foarte asemănătoare cu razele X din spectrul electromagnetic şi multe studii, ignorate de agenţiile guvernamentale pentru sănătate, au semnalat pericolul expunerii la microunde. Hrana „gătită" la microunde, prin modificarea polarităţii magnetice a atomilor ei de mii de ori pe secundă, provoacă schimbări în structura moleculară şi produce căldură prin fricţiune atomică, în acest fel dându-i alimentului aspectul, textura şi gustul similar unui aliment care a fost gătit în mod tradiţional. Această modificare artificială a polarităţii electromagnetice distruge pereţii celulelor din aliment, eliberând cantităţi considerabile de radicali liberi extrem de reactivi, care sunt astfel consumaţi odată cu mâncarea. Aşadar, nu numai că gătitul la microunde distruge enzimele, substanţele nutritive şi potenţialul energetic al unui aliment, ci totodată impregnează mâncarea cu radicali liberi, despre care se ştie că sunt cancerigeni, imunoinhibitori şi cauze majore ale îmbătrânirii şi degenerescenţei.

Alimentele pot fi pregătite şi fără foc, de exemplu, prin fermentare şi marinare. Prin fermentare, bacteriile „prietenoase", cum sunt anumiţi fermenţi şi lactobacteriile, îndeplinesc

Scanned with OKEN Scanner

sarcina de a descompune unele proteine complexe şi carbohidraţi, predigerând de fapt alimentele destinate consumului uman. Acest proces produce totodată multe enzime, vitamine şi alte elemente nutritive benefice. Alimentele fermentate favorizează şi susţin dezvoltarea florei intestinale benefice şi ajută la menţinerea unui echilibru corespunzător al pH-ului în tractul digestiv. Ele se potrivesc în mod special cu meniurile bogate în proteine, grăsimi sau amidon, enzimele lor contribuind la digerarea acestora. Dar dacă aveţi candida sau orice altă infecţie genitală cronică, cel mai indicat este să nu consumaţi alimente fermentate până când nu vă vindecaţi.

Carnea şi peştele pot fi pregătite prin marinare în oţet concentrat sau în suc proaspăt de lămâie şi lăsate peste noapte în frigider. Acestea reţin toate substanţele nutritive constitutive şi fac uşor de digerat carnea şi peştele.

Schimbarea dietei alimentare: la ce să vă aşteptaţi

Schimbarea şi adaptarea la timp sunt însăşi esenţa modului de viaţă taoist. A te agăţa cu încăpăţânare de obişnuinţe învechite şi inadecvate este primul pas pe calea stagnării şi a unei morţi premature. Acest lucru este valabil în special în cazul obişnuinţelor alimentare, deoarece hrana pe care o consumăm trebuie să furnizeze elementele din care este compus corpul nostru fizic şi, totodată, să determine calitatea şi echilibrul energiilor pe care organismul nostru le extrage din esenţa nutriţională a alimentelor. Regândirea obişnuinţelor alimentare este cea dintâi şi cea mai importantă cerinţă pentru cultivarea modului de viaţă taoist în lumea modernă. Reţineţi, totuşi, că modificările ce ţin de dieta alimentară trebuie făcute întotdeauna într-un mod adecvat şi flexibil, care să corespundă nevoilor speciale ale stilului propriu de viaţă şi ale metabolismului, pe baza experienţelor şi încercărilor proprii. Prezentăm în continuare câteva indicii despre lucrurile la care ar trebui să vă aşteptaţi când începeţi să vă disciplinaţi propria dietă.

Cantitatea

În primul rând, cantitatea de alimente pe care o ingeraţi nu ar trebui să depăşească volumul de care are nevoie organismul pentru consumul său energetic. Esenţa nutritivă extrasă din alimente produce energie, dar organismul transformă în energie doar atâta hrană cât îi este necesar. Restul este stocat sub formă de grăsime, depozite de calciu, tartru, flegmă, materii fecale, chisturi şi alte acumulări nedorite. Un atlet sau un muncitor care lucrează în construcţii are nevoie de o cantitate mult mai mare de proteine şi grăsimi în comparaţie cu un funcţionar sau un operator la calculator, în timp ce aceştia din urmă au nevoie de mai mulţi carbohidraţi complecşi decât primii. De asemenea, veţi avea nevoie de mai multe grăsimi şi proteine care să vă încălzească în timpul iernii şi de mai multe fructe şi legume răcoritoare în timpul verii. Pentru că aveţi la dispoziţie tot ce vă doriţi la supermarketul din colţ, nu înseamnă că trebuie să mâncaţi aceleaşi lucruri pe tot parcursul anului. Încercaţi să stabiliţi cantitatea şi echilibrul alimentar în funcţie de propriile necesităţi energetice şi de factorii ambientali.

Scanned with OKEN Scanner

Detoxifierea

Trecerea bruscă la o dietă sănătoasă declanşează de obicei o reacţie de detoxifiere numită „criză de însănătoşire". Este posibil să vă confruntaţi cu răceli frecvente, viroze, diaree, transpiraţie abundentă, urină închisă la culoare, erupţii cutanate, dureri de cap şi alte simptome neplăcute, toate fiind cauzate de eliminarea rapidă din organism a resturilor toxice acumulate în organele interne şi ţesuturi prin obişnuinţele alimentare din trecut. Acesta este un răspuns natural, automat de curăţare, dar el are loc doar atunci când alimentele nocive sunt complet eliminate din dietă. El este uşor de remarcat în special când renunţăm la carne, lapte, zahăr sau medicamente. Simptomele pot să dureze câteva zile sau câteva săptămâni, în funcţie de cât de intoxicat este organismul dumneavoastră, dar de îndată ce reziduurile toxice sunt eliminate din sistem, simptomele vor dispărea.

Pentru adeptul taoist curajos şi disciplinat, postul alimentar de detoxifiere de trei până la şapte zile este de departe cel mai eficient mod de purificare a sistemului de toxinele cauzate de abaterile culinare comise în trecut, pregătindu-l pentru începerea unor noi regimuri alimentare. Postul alimentar, îndeosebi când este combinat cu irigarea colonului, declanşează o reacţie puternică de purificare în întregul corp şi în toate ţesuturile lui, de obicei cu efecte secundare neplăcute, care însă nu sunt nocive, denumite „reacţii de curăţare" a organismului. Când procesul s-a încheiat, organismul este complet purificat şi revigorat, iar acesta este în mod clar cel mai bun context în care se poate începe un nou program nutriţional. Una dintre problemele legate de tractul intestinal blocat de reziduuri după mulţi ani de obiceiuri alimentare nesănătoase este slăbirea severă a capacităţii intestinelor de a asimila substanţe nutritive, indiferent cât de sănătoasă este alimentaţia. Un tract intestinal curăţat de toate depunerile de materii fecale şi mucus uscat va digera hrana mult mai eficient şi va absorbi substanţele nutritive mult mai complet decât o făcea înainte, în acest fel permiţând organismului să beneficieze la maximum de avantajele actualei obişnuinţe alimentare îmbunătăţite. Pentru cei care nu pot să respecte autodisciplina necesară pentru a posti, sucurile proaspete şi suplimentele alimentare de detoxifiere sunt, de asemenea, destul de eficace. Multe dintre aceste metode sunt discutate în detaliu în capitolul dedicat postului şi excreţiei din volumul *Tao pentru SS&L*.

Sevrajul

Când încetaţi să mai consumaţi produse alimentare periculoase cum sunt zahărul, amidonul şi laptele de vacă pasteurizat, aveţi toate şansele să vă confruntaţi cu simptome de sevraj similare celor pe care le resimte o persoană care renunţă brusc să mai consume alcool, tutun sau heroină. Aceste simptome de „renunţare subită" includ dureri de cap, oboseală, irascibilitate, insomnie, tensiune nervoasă, dureri de articulaţii, transpiraţie şi frisoane şi o poftă intensă pentru substanţa retrasă din sistem. Luarea chiar şi a unei doze infime din substanţa nocivă – proverbialul remediu „cui pe cui se scoate" – este de obicei suficientă pentru a elimina pe loc simptomele de sevraj, dar după aceea va trebui să o luaţi de la capăt.

Simptomele de sevraj sunt cauzate de reziduurile unor substanţe toxice care circulă prin fluxul sangvin în timp ce sistemul imunitar şi sistemul excretor le împing în afara ţesuturilor şi fluidelor celulare pentru a fi eliminate prin rinichi, plămâni, colon şi piele. Aceste simptome se manifestă deoarece organismul îşi detoxifică ţesuturile mai repede

Scanned with OKEN Scanner

decât pot organele excretoare să le elimine, totul finalizându-se cu acumularea de reziduuri toxice care plutesc în fluxul sangvin. De îndată ce ultimele urme de substanţă sunt eliminate, simptomele încetează, astfel încât este important să perseveraţi şi să urmaţi programul de detoxifiere până când reuşiţi să curăţaţi organismul. După aceasta, când sistemul nu mai este dependent de acea substanţă din punct de vedere biochimic, o abatere uşoară de la programul nutriţional strict nu va cauza niciun fel de probleme.

Întrucât fructele au proprietăţi depurative mai agresive decât legumele, un mod de a accelera ritmul detoxifierii şi, astfel, de a slăbi severitatea reacţiilor de curăţare este să se includă mai multe legume şi mai puţine fructe în dieta pe care o urmaţi, în special în primele luni. Foarte potrivite în această privinţă sunt sucul de morcovi, varza, salata iceberg şi germenii proaspeţi. Este, de asemenea, indicat să luaţi una până la trei doze zilnic de tărâţă de *psyllium* (*Plantago ovato blond*) pentru a împinge materiile fecale şi resturile de putrefacţie mai departe prin colon. Pudra sau tabletele de clorofilă reprezintă un alt supliment ce poate fi luat pentru detoxifierea sistemului de urmările erorilor alimentare din trecut.

Poftele şi excesele

Unul dintre cele mai comune simptome de sevraj ce apar în urma consumului excesiv al unei substanţe este o dorinţă intensă pentru acea substanţă sau pentru un substitut similar. Aceste pofte pot să ducă la consum în exces. Poftele se nasc pornind de la două mecanisme: mai întâi, ele sunt declanşate de reziduurile substanţei cândva preferate, care circulă prin creier aşteptând să fie excretate în timpul procesului de curăţare; apoi, ele sunt provocate de schimbările bruşte ale echilibrului yin-yang (acido-bazic) al fluidelor din organism. De exemplu, dacă eliminaţi carnea (un aliment yang care acidifică) din alimentaţie şi adoptaţi o dietă yin vegetariană alcalinizantă, organismul va trece de la starea lui obişnuită acidă la o stare ce nu îi este familiară, dar mult mai sănătoasă, alcalină. Această trecere ar putea să declanşeze o poftă de compensare pentru alimente care acidifică, dar pentru că aţi renunţat la carne, aţi putea să începeţi să tânjiţi după zahăr, deoarece zahărul este un aliment care acidifică puternic şi rapid. În acest caz, soluţia este să vă adaptaţi echilibrul yin-yang prin consumarea din abundenţă a cerealelor integrale şi a leguminoaselor, care acidifică, drept substitut pentru carne, în loc să apelaţi la zahărul nesănătos pentru a vă potoli pofta. Familiarizându-vă singur cu alchimia farmacodinamică a diverselor tipuri de alimente, veţi putea să învăţaţi cu uşurinţă cum să vă controlaţi poftele şi cum să le transformaţi în obiceiuri sănătoase, în loc să consumaţi în exces alimentele pe care doriţi să le evitaţi.

Suplimentele alimentare

Dezbaterile aprinse cu privire la necesitatea diferitelor forme de suplimente alimentare, în special a vitaminelor şi mineralelor, continuă. Timp de decenii, medicii occidentali conservatori au luat în derâdere „dietele sănătoase" care ar fi justificat folosirea megadozelor de suplimente de vitamine şi minerale, menţinându-şi în schimb părerea că oamenii pot să-şi procure cu uşurinţă toate substanţele nutritive vitale de care are nevoie organismul din alimente. Acest lucru îi lipseşte pe pacienţi de remedii rapide şi simple în cazul multor

Scanned with OKEN Scanner

suferinţe comune. Suplimentele alimentare pot să împiedice dezvoltarea multor boli degenerative comune, nu sunt scumpe şi nu necesită vizite permanente la medic.

Suplimentarea dietei umane cu extracte alimentare, enzime şi plante medicinale este la fel de străveche în Occident cum este şi în Orient şi a fost întotdeauna o metodă esenţială în cadrul programului tradiţional de sănătate taoist. Astăzi, suplimentele alimentare sunt mai importante ca niciodată în cadrul programelor de îngrijire personală preventivă. În continuare, vom discuta despre patru forme importante de suplimente care pot fi incluse foarte simplu în orice dietă sănătoasă: substanţele nutritive, lactobacteriile, enzimele alimentare şi plantele.

Substanţele nutritive

În articolul de fond al numărului din 6 aprilie 1992 al revistei *Time*, cercetările de atunci referitoare la „Adevărata forţă a vitaminelor" dezvăluiau faptul că suplimentarea zilnică a aproximativ 12 vitamine şi minerale esenţiale reduce în mod semnificativ incidenţa bolilor de inimă, cancerelor, malformaţiilor congenitale şi afecţiunilor produse de poluarea mediului înconjurător. În ciuda dovezilor care susţineau importanţa suplimentelor alimentare, dr. Victor Herbert de la şcoala medicală Mount Sinai din New York era citat cu un articol în care afirma că vitaminele pe care le luăm „nu au niciun efect asupra noastră. Ne putem lua foarte bine vitaminele de care avem nevoie din alimentaţia noastră. Singurul efect al suplimentelor alimentare pe care le luăm este că ne fac urina mai scumpă". Acesta este genul de sfat nutriţional rău intenţionat, pe care cei mai mulţi medici occidentali încă îl răspândesc în timp ce ne prescriu reţetele lor farmaceutice costisitoare şi deseori dăunătoare.

Există trei motive întemeiate pentru care orice persoană din lume care trăieşte în iureşul stilului de viaţă modern ar trebui să ia suplimente alimentare, pentru a-şi păzi cele Trei Comori de pericolul bolii şi al degenerescenţei.

1) Puţini oameni în Occident şi majoritatea din lumea orientală de astăzi consumă suficiente cantităţi de legume şi fructe proaspete pentru a obţine volumul de substanţe nutritive esenţiale de care are nevoie organismul lor. Conform statisticilor realizate de National Center for Health Statistics, doar 9% dintre americanii adulţi consumă suficiente produse proaspete pentru a dobândi dozele zilnice necesare de vitamine şi minerale. Asiaticii au tendinţa să consume mai multe fructe şi legume proaspete bogate în vitamine în comparaţie cu cei mai mulţi occidentali, dar invazia lanţurilor de restaurante fast-food occidentale şi metodele artificiale de procesare a alimentelor din ţările asiatice anulează cu rapiditate avantajul anterior. În plus, multe persoane din lumea modernă pur şi simplu nu au suficient acces la produse proaspete, şi nici suficient timp să le cumpere şi să le pregătească zilnic.

2) Chiar şi susţinătorii fanatici ai alimentaţiei sănătoase, care consumă cantităţi considerabile de fructe şi legume proaspete, ating rareori prin dieta lor nivele suficient de ridicate ale multora dintre vitaminele şi mineralele esenţiale. Aceasta deoarece agricultura modernă şi metodele de marketing văduvesc multe culturi de cea mai mare parte a valorii lor nutritive. Dr. Michael Colgon de la Institutul Rockefeller a realizat o serie de studii care au demonstrat faptul că multe dintre portocalele vândute în supermarketurile americane

Scanned with OKEN Scanner

de astăzi nu conţin vitamina C, din cauza practicii comerciale de a culege fructele cu mult înainte să se coacă pentru a fi transportate spre pieţele aflate la distanţe mari.

Un alt exemplu de substanţă nutritivă care lipseşte din lanţul alimentar este seleniul, un oligoelement necesar organismului pentru a sintetiza puternica enzimă protectoare antioxidantă glutation-peroxidaza care protejează celulele împotriva cancerului, substanţelor chimice toxice, metalelor grele, radiaţiei şi altor efecte nocive cauzate de radicalii liberi. Seleniul a fost îndepărtat din sol prin acţiunea îngrăşămintelor chimice şi a pesticidelor pe aproximativ două treimi din suprafaţa arabilă din întreaga lume, astfel încât plantele crescute într-un astfel de sol sunt lipsite de seleniu. Una dintre regiunile cele mai deficitare în seleniu din întreaga lume este zona Marilor Lacuri din SUA (care include statele Wisconsin, Illinois, Indiana, Michigan şi Ohio), iar aceste state înregistrează şi cele mai mari rate ale incidenţei cazurilor de cancer pe cap de locuitor din lume.

O altă practică actuală care distruge substanţele nutritive este iradierea cu raze gamma, tehnică ce prelungeşte termenul de valabilitate al produselor proaspete, dar le răpeşte valoarea nutritivă şi ne scurtează viaţa. La fel ca multe alte metode moderne de procesare industrială a alimentelor, ea creşte profiturile furnizorilor în detrimentul sănătăţii publice.

3) Radicalii liberi, vinovaţi de distrugerea structurii ADN-ului într-un mod extrem de reactiv, de uciderea celulelor şi de apariţia cancerului, sunt prezenţi în mediul ambiental. Acţiunea nocivă a radicalilor liberi este cauzată de mai multe toxine prezente în mediu, inclusiv pesticidele, îngrăşămintele sintetice, aditivii chimici alimentari, metalele grele şi substanţele chimice toxice prezente în apă, poluarea atmosferică, razele X şi alte tipuri de radiaţii, uleiurile vegetale hidrogenate, hormonii artificiali prezenţi în carne (şi carnea de pasăre), stresul cronic şi reacţiile metabolice normale.

Problema radicalilor liberi şi a puterii protectoare a antioxidanţilor va fi discutată în capitolul dedicat Noii Alchimii. Este suficient să amintim aici că s-a dovedit că anumite vitamine şi minerale, cum sunt betacarotenul, vitaminele C, E, B_1, B_5, B_6 şi minerale precum seleniul şi zincul, au puternice efecte antioxidante asupra radicalilor liberi din organismul uman, neutralizându-i înainte să poată face rău organismului. Cunoscuţi sub denumirea de „scavengeri de radicali liberi", substanţele nutritive antioxidante sunt folosite rapid de sistemul de apărare al organismului în prezenţa radicalilor liberi şi, de aceea, ei trebuie să fie înlocuiţi zilnic. Chiar dacă vom avea o dietă bine echilibrată, bogată în fructe şi legume, faptul că organismul este expus în permanenţă atacului radicalilor liberi înseamnă că folosim cele mai multe dintre vitaminele şi mineralele noastre esenţiale ca pe nişte antioxidanţi, lăsând nivele insuficiente pentru scopurile nutritive.

Nivelele actuale de CZR (cantitate zilnică recomandată) pentru diverse vitamine şi minerale stabilite de Food and Drug Administration, pe care cea mai mare parte a lumii le urmează în mod inexplicabil, cum ar fi nivelul stabilit de 60 mg de vitamina C, sunt principii directoare absurde şi inutile, care au fost stabilite în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când multe alimente erau raţionalizate. Aceste cifre indică dozajul zilnic minim necesar pentru a preveni apariţia unor boli din cauza carenţelor severe, cum sunt scorbutul şi rahitismul, dar ele nu sunt nici pe departe suficiente pentru a menţine nivelul optim de sănătate şi vitalitate, a susţine imunitatea şi a lupta împotriva radicalilor liberi.

Să luăm ca exemplu vitamina C, un antioxidant puternic care creşte imunitatea, inhibă dezvoltarea tumorilor canceroase, împiedică formarea cataractei şi păzeşte organismul împotriva unui posibil infarct. Din cauza lipsei unei enzime foarte importante din ficat, fiinţele umane sunt una dintre cele aproximativ şase specii de pe Pământ care nu pot să-şi

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

producă propriile rezerve de vitamina C din glucoză şi, de aceea, trebuie să se bazeze pe surse alimentare externe pentru a şi-o procura. FDA ne informează că avem nevoie de 60 mg pe zi din această substanţă nutritivă esenţială, dar o capră care cântăreşte 68 kg produce 13 g (13.000 mg) de vitamina C *pe zi* pentru nevoile ei nutritive normale şi mult peste acest nivel când este agitată sau suferă de o boală. Fiinţele umane sunt supuse într-o mai mare măsură decât caprele la îmbolnăvire, surmenare şi atacul nociv al radicalilor liberi.

Astăzi, pe piaţă se găsesc multe branduri valoroase de suplimente pe bază de vitamine şi minerale, precum şi multe cărţi documentate care tratează modul în care să le folosim. Prezentăm mai jos un necesar al nivelului minim zilnic de substanţe nutritive:

Vitamina C	3-6 g (în trei doze)
Vitamina E	800-1200 UI (unităţi internaţionale)
Complex de vitamina B	50-100 mg
Betacaroten	25.000-50.000 UI
Seleniu	250 mcg
Zinc	50 mg

Lactobacteriile

Lactobacteriile, cum sunt acidofilus şi bifidus, sunt cunoscute ca bacterii „prietenoase" ce se găsesc în tractul intestinal, în special în colon. Ele sunt extrem de importante pentru o digestie şi o excreţie adecvate şi sunt responsabile pentru menţinerea unui echilibru optim al pH-ului în colon. Lactobacteriile cresc frecvenţa, amploarea şi uşurinţa defecării, controlează flatulenţa şi reduc mirosul de putrefacţie al materiilor fecale. De asemenea, inhibă dezvoltarea unor bacterii de putrefacţie neprietenoase şi ţin sub control infecţiile cu ciuperci, cum este candida.

Lactobacteriile sunt distruse de apa clorinată, antibiotice şi dietele foarte bogate în proteine animale, care susţin bacteriile de putrefacţie cu care lactobacteriile trebuie să concureze pentru supremaţie în intestine. Având în vedere că cele mai multe persoane beau şi gătesc cu apă clorinată, iau antibiotice şi consumă multe proteine animale, tractul lor digestiv conţine o proporţie medie de aproximativ 20% lactobacterii la 80% bacterii de putrefacţie. Raportul corect pentru un nivel optim de sănătate este de 80% lactobacterii la 20% bacterii de putrefacţie.

Persoanele care consumă mult iaurt consideră că introduc un volum considerabil de lactobacterii în organism, dar nu este aşa, doar dacă îşi fac singuri iaurt în casă în fiecare zi şi îl consumă în decurs de 24 de ore. După acest interval, chiar şi lactobacteriile din cele mai bune iaurturi încep să se deterioreze rapid, eliberând acid lactic, care este un produs rezidual rezultat în urma metabolismului lactobacteriilor. Aşadar, iaurtul nu este o sursă dietetică foarte viabilă a acestui supliment important. Acelaşi lucru este valabil în cazul capsulelor cu acidofilus uscate prin îngheţare: până ajung la consumator, cele mai multe bacterii active sunt moarte. Totuşi, iaurtul nu este unica sursă sau cea mai bună sursă de lactobacterii prietenoase. Cea mai la îndemână şi mai bogată sursă de lactobacterii suplimentare este varza. Varza alimentează şi favorizează dezvoltarea oricăror lactobacterii prietenoase care sunt deja prezente în tractul digestiv. Totodată, ea inhibă dezvoltarea bacteriilor de putrefacţie, controlează gazele şi atenuează mirosul intestinelor. În scopuri

terapeutice, ar trebui să beţi aproximativ o jumătate de ceaşcă de suc de varză proaspăt fermentată de trei ori pe zi şi totodată să introduceţi varza în dieta alimentară. Sucul de varză este de asemenea foarte bun pentru vindecarea ulcerului. De reţinut că varza a constituit întotdeauna alimentul de bază în dietele tradiţionale din China, Japonia, Coreea, Thailanda şi alte culturi asiatice, care sunt cunoscute pentru proprietăţile benefice pentru digestie şi sănătate în general ale bucătăriei lor tradiţionale.

Un alt aliment care favorizează în mod special dezvoltarea lactobacteriilor este anghinarea de Ierusalim. Aceste plante conţin un carbohidrat numit inulină, care nu este nici digerat, nici absorbit de organismul uman şi, prin urmare, ajunge intact în intestinul gros. Lactobacteriilor le place inulina şi se dezvoltă pe măsură ce se hrănesc cu ea; chiar cantităţi moderate de inulină pot să susţină colonii bogate de lactobacterii din colon. Alimentele foarte bogate în fibre, cum sunt tărâţele, coaja de *psyllium*, morcovii şi germenii, contribuie de asemenea la susţinerea lactobacteriilor prin curăţarea colonului de inamicii lor, bacteriile de putrefacţie.

Una dintre cele mai eficace surse suplimentare pentru refacerea lactobacteriilor din tractul digestiv uman este băutura Rejuvelac pe bază de varză, uşor de preparat, a lui Robert Gray. Este deosebit de importantă refacerea coloniilor intestinale de lactobacterii în următoarele condiţii: după o cură de antibiotice, care distrug flora intestinală prietenoasă; după o serie de irigaţii ale colonului, în special când este folosită apa clorinată; după un post prelungit sau un program de curăţare intestinală în care au fost folosiţi agenţi de curăţare cum sunt *psyllium* şi bentonita; dacă aveţi un sistem digestiv slab şi vă confruntaţi cu o constipaţie cronică. Pentru a reface rezerva de lactobacterii, luaţi Rejuvelac zilnic timp de 30-45 de zile, sau mai mult timp dacă doriţi, şi repetaţi administrarea lui cel puţin o dată pe an. Iată cum trebuie preparat acasă:

Dimineaţa, amestecaţi o ceaşcă şi trei sferturi (420 ml) de apă distilată sau purificată cu trei cești (720 ml) de varză proaspătă tăiată gros, destul de afânată, direct într-un blender. Nu utilizaţi apă de la robinet clorinată sau fluorurată, care ucide lactobacteriile. Începeţi cu o viteză mai joasă, apoi reglaţi butonul la o viteză mai mare, timp de aproximativ 30 de secunde. Dacă nu aveţi un blender, folosiţi două cești şi jumătate cu varză tocată foarte fin şi acelaşi volum de apă.

Turnaţi amestecul într-un borcan, acoperiţi lejer şi lăsaţi la temperatura camerei timp de trei zile, după care strecuraţi lichidul de Rejuvelac şi aruncaţi resturile de varză.

Imediat măsuraţi un sfert de ceaşcă (60 ml) de Rejuvelac proaspăt şi începeţi următoarea tranşă amestecând trei cești de varză tăiată mare (sau combinând două cești şi jumătate de varză tocată fin) cu o ceaşcă şi jumătate (360 ml) de apă distilată sau purificată, după care o turnaţi înapoi în borcan împreună cu un sfert de ceaşcă de Rejuvelac din prima tranşă. Agitaţi bine şi lăsaţi recipientul acoperit la temperatura camerei timp de 24 de ore. Această tranşă, precum şi următoarele au nevoie de mai puţin de un sfert de ceaşcă de apă şi fermentează într-o singură zi, datorită acelui sfert de ceaşcă de Rejuvelac fermentat cu care aţi început şi pe care acum îl veţi adăuga de fiecare dată.

Depozitaţi restul conţinutului de Rejuvelac în frigider şi luaţi o jumătate de ceaşcă (120 ml) de trei ori pe zi, de preferat în timpul mesei. Aruncaţi restul de Rejuvelac rămas după 24 de ore. Continuaţi să preparaţi şi să luaţi Rejuvelac zilnic timp de o lună până la trei luni, în funcţie de cât durează regularizarea defecărilor, care să aibă ca rezultat scaune consistente, bine lubrifiate. Reluaţi consumul acestui supliment alimentar de fiecare dată când este nevoie, în special dacă se instalează constipaţia cronică.

Un produs Rejuvelac de calitate ar trebui să aibă un gust acru şi să fie uşor acidulat, puţin apropiat de cel al iaurtului sau al apei minerale puternic carbonatate. Dacă are gust

Scanned with OKEN Scanner

de putred, aruncaţi-l şi reluaţi prepararea lui. Asiguraţi-vă că apa pe care o folosiţi este pură, iar dacă locuiţi într-un mediu infestat de bacterii purtate de vânt, încercaţi să realizaţi procesul de fermentare a Rejuvelacului într-o încăpere prevăzută cu un generator de ioni negativi, care îndepărtează bacteriile nocive din aer şi astfel previne contaminarea fermentului pe care îl produceţi.

Refacerea coloniilor de bacterii intestinale prietenoase din organism ia ceva timp, dar merită cu prisosinţă efortul, deoarece astfel sunt prevenite toate genurile de tulburări digestive şi boli degenerative. Un mod potrivit de a începe este să se detoxifice mai întâi întregul tract digestiv printr-un post alimentar de trei până la şapte zile, apelând la factorii de curăţare intestinală şi irigarea colonului sau la orice combinaţie a acestor metode. În următoarea etapă se va trece la refacerea coloniilor de lactobacterii prin administrarea dozelor de Rejuvelac timp de o lună până la trei luni, după care urmează să sprijiniţi dezvoltarea lor incluzând în dietă mai multă varză şi alte legume şi fructe proaspete şi eliminând sau reducând consumul de produse lactate, carne şi zahăr şi amidon rafinat. Veţi fi uimit cât de bine vă veţi simţi după ce veţi parcurge aceste etape.

Enzimele alimentare

Enzimele sunt probabil formele de esenţă din organismul uman cel mai puţin înţelese şi cele mai importante. Peste 5.000 de enzime au fost identificate până în prezent, iar ele sunt implicate în toate funcţiile vitale din organism. Fără rezerve corespunzătoare de enzime, organismul se îmbolnăveşte în scurt timp, degenerează şi moare. Iată ce scria în cartea sa *Enzyme Nutrition* despre aceste substanţe biochimice vitale regretatul dr. Edward Howell, unul dintre cei mai mari specialişti din SUA în studiul enzimelor :

> Enzimele sunt substanţe care fac posibilă viaţa. Ele sunt indispensabile pentru orice reacţie chimică ce are loc în corpul uman. Niciun mineral, nicio vitamină sau vreun hormon nu poate să-şi îndeplinească rolul în lipsa enzimelor. Organismul nostru, toate organele noastre interne, ţesuturile şi celulele sunt puse în funcţiune de enzimele metabolice. Ele sunt lucrătorii manuali care ne construiesc organismul din proteine, carbohidraţi şi grăsimi, exact aşa cum lucrătorii din construcţii ne construiesc casele. Poate că aveţi toate materialele cu ajutorul cărora să ridicaţi construcţia, dar fără lucrătorii pricepuţi (enzimele), nu veţi putea nici măcar să începeţi.

Există trei tipuri esenţiale de enzime : alimentare, digestive şi antioxidante. Enzimele antioxidante sunt produse de organism pentru a neutraliza radicalii liberi înainte ca ei să aibă un efect nociv asupra celulelor şi ţesuturilor. Aveţi nevoie de mult seleniu şi zinc în dietă pentru a produce cele mai importante enzime antioxidante, şi anume superoxid-dismutaza şi glutation-peroxidaza. Enzimele digestive, în număr de 22, sunt de asemenea produse de organism, în pancreas, care le secretă în funcţie de necesităţi în duoden pentru a contribui la etapele finale ale digestiei. Cu toate acestea, enzimele pancreatice funcţionează doar în duoden, nu în stomac, şi atunci numai dacă echilibrul pH-ului din duoden este absolut corect (uşor alcalin), ceea ce nu este cazul celor mai multe persoane care au o alimentaţie modernă cu un nivel ridicat de aciditate.

Enzimele alimentare – există patru tipuri principale – sunt întâlnite doar în produsele alimentare crude proaspete, fiind responsabile pentru gestionarea etapelor iniţiale ale digerării proteinelor, grăsimilor şi carbohidraţilor din mediul acid al stomacului. Nu

Scanned with OKEN Scanner

putem să producem aceste enzime singuri, iar ele sunt distruse în totalitate în hrană prin preparare termică, pasteurizare, conservare în cutii metalice, folosirea aditivilor chimici, a microundelor şi expunerea la o căldură de peste 47,7°C. Nicio vitamină, mineral sau orice alt supliment alimentar nu poate substitui munca pe care o îndeplinesc, iar fără ele alimentele gătite şi procesate pot fi doar parţial digerate în stomac. Aceasta este o condiţie care le permite bacteriilor prezente în permanenţă în stomac să fermenteze carbohidraţii şi să putrezească proteinele, cauzând durerea acută digestivă şi alte probleme de sănătate. Aşadar, dacă nu aveţi o dietă care include mai mult de 50% alimente crude, ar trebui să o suplimentaţi cu enzime alimentare în timpul meselor zilnice. Chiar dacă mâncaţi multe alimente crude, administrarea unor suplimente pe bază de enzime alimentare este totuşi o idee salutară deoarece ele întăresc mult capacitatea sistemului imunitar de a digera celulele moarte sau bolnave, dizolvă tumorile şi chisturile, îndepărtează depozitele de colesterol în exces, omoară bacteriile şi virusurile şi elimină orice alte elemente indezirabile compuse din proteine, grăsimi şi carbohidraţi.

În alchimia taoistă, enzimele sunt acele elemente care declanşează transformarea esenţei nutritive în energie în fiecare celulă a corpului uman. În mod tradiţional, chinezii obţineau enzimele alimentare nu numai din alimentele în stare crudă, ci şi din diverse produse pe bază de boabe de soia fermentate cu ajutorul enzimelor din fungii de aspergillus. Pe lângă fructe, legume şi produse pe bază de boabe de soia fermentate, japonezii mai extrag enzime alimentare din peşte crud şi carne de vită crudă. Nu există niciun alt mod mai bun de a fortifica potenţialul esenţei organismului şi de a întări energia de care beneficiaţi de pe urma ei decât consumând cât mai multe alimente crude bogate în enzime şi luând zilnic suplimente pe bază de enzime alimentare. Reţineţi că numai alimentele în stare crudă cu un ridicat nivel caloric sunt bogate în enzime, ceea ce înseamnă că bananele şi fructele de mango conţin mult mai multe enzime alimentare decât merele sau portocalele, iar carnea crudă de peşte şi cea de vită conţin mult mai multe în comparaţie cu salata verde sau roşiile.

Cele patru enzime alimentare esenţiale conţinute în alimentele naturale în stare crudă sunt:

Proteaza

Această enzimă digeră proteinele din alimente, precum şi bacteriile neprietenoase, celulele bolnave, pelicula de proteine care înconjoară unele virusuri şi substanţele inflamatorii cum este puroiul din leziuni. Din orice proteină digerată adecvat, 56% este transformat în glucoză în funcţie de cerinţa metabolică, ceea ce înseamnă că suplimentele care conţin protează asigură o rezervă adecvată de glicogen (precursorul glucozei) în ficat, în acest fel împiedicând instalarea hipoglicemiei şi a oboselii cronice şi crescând vitalitatea şi rezervele de energie.

Amilaza

Această enzimă digeră carbohidraţii din alimente, precum şi puroiul şi flegma. În combinaţie cu lipaza, poate să digere multe tipuri de virusuri, inclusiv herpesul, şi să îndepărteze mucusul închegat, cu crustă din plămâni şi tractul bronhic. Data viitoare când dumneavoastră sau un membru al familiei veţi avea un atac de astm sau altă suferinţă cronică a plămânilor sau bronhiilor, încercaţi să luaţi amilază şi lipază împreună.

Scanned with OKEN Scanner

Lipaza

Această enzimă digeră grăsimile, precum şi membranele grase din jurul unor virusuri. Totodată, ajută la dizolvarea şi digerarea acumulărilor de grăsime, cum este colesterolul din artere.

Celulaza

Această enzimă digeră celuloza, astfel încât aceasta trece uşor prin sistem în masă. Celulaza nu conţine niciuna dintre substanţele nutritive esenţiale, dar este o sursă consistentă de fibre pentru intestine.

Există pe piaţă multe suplimente alimentare bune pe bază de enzime alimentare, inclusiv „N-Zime" al dr. Howell, produs în întregime din surse vegetale. Nu trebuie să confundaţi suplimentele pe bază de enzime alimentare cu suplimentele pe bază de enzime digestive, obţinute din extracte de pancreas animal. Cele din a doua categorie sunt similare cu enzimele digestive produse de propriul dumneavoastră pancreas şi funcţionează doar în mediul alcalin al duodenului în timpul etapelor finale ale digestiei. Enzimele alimentare, pe care organismul nu le poate produce, funcţionează în mediul acid al stomacului şi se asigură că primele etape esenţiale ale digestiei sunt îndeplinite în mod corespunzător.

Plantele medicinale

Plantele medicinale sunt cea mai veche formă de supliment alimentar din lume şi nicăieri nu a fost această tradiţie mai bine studiată şi practicată decât în China. Taoiştii retraşi în refugiu în munţi în perioada Chinei antice sunt responsabili pentru începuturile medicinei chineze bazate pe plante medicinale, iar astăzi toţi taoiştii practicanţi încă folosesc şi experimentează suplimentele alimentare pe bază de plante.

Subiectul suplimentelor pe bază de plante medicinale ar putea să umple paginile câtorva volume, aşa încât vom discuta pe scurt doar despre câteva dintre tipurile cele mai importante. În tradiţia taoistă a plantelor medicinale, primul loc îl ocupă suplimentele tonice. Tonicele fortifică esenţa organismului prin stimularea secreţiilor unor hormoni vitali în sistemul endocrin şi prin revigorarea sângelui. Ele cresc imunitatea, întăresc vitalitatea sexuală, îmbunătăţesc circulaţia sângelui şi cresc energia. Totuşi, ele sunt reţete strict preventive menite să asigure un nivel optim de sănătate şi nu ar trebui folosite când boala s-a instalat deja. Capitolul despre tonicele din plante medicinale discută acest subiect în detaliu şi oferă câteva reţete încercate şi verificate pentru a fi consultate de cititorul interesat.

Cei mai mulţi taoişti, în special după ce au atins vârsta de 40 de ani, folosesc suplimente pe bază de ginseng în mod regulat. Pe lângă proprietăţile lui tonice, ginsengul îmbunătăţeşte digestia şi asimilarea substanţelor nutritive, hrăneşte fluidele vitale şi reglează presiunea sângelui şi cantitatea de zahăr din sânge. În China, ginsengul a fost întotdeauna preţuit, fiind considerat „Regele remediilor".

Toate plantele medicinale sunt clasificate conform celor Cinci Arome, un aspect al celor Cinci Energii Elementare. Aroma cu cele mai mari avantaje din medicina preventivă este cea amară, aromă care în general nu este agreată, ci evitată în culturile contemporane

Scanned with OKEN Scanner

occidentale, iubitoare de dulce, însă pe care culturile orientale totuşi o recunosc şi o preţuiesc pentru proprietăţile ei terapeutice. Plantele amărui cum sunt rădăcina de genţiană, rădăcina de lipan şi pelinul au următoarele proprietăţi:

- Detoxifică sângele şi limfa;
- Stimulează funcţionarea ficatului şi a vezicii biliare;
- Elimină colesterolul depus pe vene şi artere;
- Alcalinizează sângele şi alte fluide din organism;
- Sunt antibiotice, antivirale şi antiparazitare;
- Stimulează secreţiile digestive, îmbunătăţesc apetitul şi asimilarea substanţelor nutritive.

În mod clar, occidentalii ar putea folosi o doză consistentă de macerat amar ca pe un supliment zilnic care să compenseze toate alimentele cu un efect intens de acidificare, ce favorizează depunerea colesterolului şi sunt greu de digerat. De fapt, în epoca medievală, culturile occidentale erau destul de familiarizate cu avantajele plantelor amărui, după cum stau dovadă lichiorurile amare şi licorile digestive pregătite de călugări în mănăstiri pentru a ajuta digestia, a controla flatulenţa şi a preveni bolile. Astăzi, multe dintre aceste remedii cu gust amar, cum sunt Benedictina, Fernet Branca şi vermutul, sunt încă disponibile pe scară largă, deşi puţine persoane par să fie conştiente de avantajele lor pentru sănătate. Angostura bitter, folosit des la prepararea cocteilurilor şi produs din rădăcină de genţiană, este un digestiv foarte eficient, disponibil în orice bar sau magazin. Nu trebuie decât să diluaţi cam jumătate de linguriţă în 30 sau 60 ml de apă, apă minerală sau bere de ghimbir şi să luaţi această doză cu aproximativ o jumătate de oră înainte de masă ca stimulent digestiv.

Plantele medicinale amare nu doar ajută digestia şi echilibrează pH-ul din fluidele vitale ale organismului, ci şi îndepărtează cu agresivitate substanţele toxice din sânge, limfă şi ţesuturi şi accelerează eliminarea lor din corp. Aceste proprietăţi de detoxifiere sunt deosebit de importante astăzi, când totul, de la aer şi apă până la hrană şi medicamente, este contaminat cu toxine periculoase. Pentru detoxifierea limfei, purificarea sângelui şi prevenirea bolilor în general, suplimentele pe bază de plante cele mai apreciate de taoişti conţin usturoi, lipan, gura-lupului, lemn-dulce, bitter Mishmi, pelin şi păpădie.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 11

Cum să vă protejaţi esenţa

> Murdăria toxică din organismele noastre este cea care ne ucide. Acesta este motivul pentru care oamenii îmbătrânesc atât de rapid astăzi – de fapt, ei se degradează începând din interior.
>
> V.E. Irons (1981)

În sistemul taoist de îngrijire preventivă, dieta şi nutriţia, inclusiv suplimentele alimentare, formează prima linie de apărare. Esenţele corpului nostru provin direct din alimentele şi apa pe care le consumăm şi pot fi întărite, echilibrate şi protejate prin folosirea judicioasă a diverselor tipuri de suplimente discutate în capitolul anterior.

În afară de dietă şi nutriţie, mai sunt câteva măsuri preventive pe care le puteţi implementa pentru a vă proteja sănătatea la nivelul fundamental al esenţei. Probabil cele mai importante dintre acestea în prezent sunt curăţarea ţesuturilor interne şi purificarea fluidelor vitale ale organismului, cum sunt sângele şi limfa. Aceasta precum şi alte metode sunt discutate pe scurt în continuare.

Curăţarea intestinelor şi a ţesuturilor

Cei mai mulţi dintre practicanţii terapiei naturiste sunt de acord că atât constipaţia cronică, cât şi un colon toxic reprezintă principalele cauze ale multor boli şi ale celor mai multor afecţiuni degenerative care copleşesc lumea modernă, în special pe cei care urmează diete occidentale. „Purificarea intestinelor elimină sursa otrăvurilor, în acest fel permiţând sângelui [esenţa] şi energiei să se regenereze în mod natural", scria medicul chinez Chai Yu-hua în urmă cu mai bine de trei sute de ani. Astăzi, aceste cuvinte sunt mai adevărate ca oricând.

Chiar dacă aveţi scaun în fiecare zi, se poate să fiţi constipat. Cuvântul „constipat" provine din rădăcina latinescului *constipare*, care înseamnă „a comprima". Această accepţiune se potriveşte cu termenul chinezesc tradiţional pentru constipaţie, *bien-mee*, care semnifică „fecale comprimate". Cu alte cuvinte, constipaţia este o afecţiune caracterizată prin fecale comprimate.

Constipaţia este cauzată de timpul lung de care are nevoie hrana din dietele alimentare moderne pentru a tranzita tractul digestiv de la gură până la anus. Factorii favorizanţi includ combinarea incorectă a alimentelor, insuficienţa fibrelor, alimentele care favorizează formarea mucusului, putrefacţia proteinelor, alimentele deficitare în enzime şi stresul,

toate întârziind digestia şi încetinind excreţia. Cu cât reziduurile alimentare rămân mai mult timp în intestine, cu atât mai uscate şi mai dens comprimate devin. Scaunele sănătoase ar trebui să fie voluminoase şi moi şi să se fragmenteze când este trasă apa la toaletă. Dacă vreţi să ştiţi cât de sănătoase sunt scaunele dumneavoastră, încercaţi să luaţi un supliment de curăţare intestinală pe bază de tărâţă de *psyllium* de două ori pe zi timp de o săptămână sau două sau încercaţi pentru o lună sau două să luaţi doze zilnice de suc de varză fermentat sau ambele şi veţi vedea cum ar trebui să fie un scaun normal.

Scaunele constipate nu numai că se mişcă încet prin intestine, ci şi depozitează totodată strat după strat de substanţă mucilaginoasă vâscoasă pe pereţii colonului, unde ajung să se sedimenteze treptat şi să formeze aderenţe dure, gumoase care obstrucţionează intestinele şi astfel întârzie şi mai mult excreţia. Aceste depozite nesănătoase continuă să se acumuleze strat după strat, an după an, pe tot parcursul vieţii, iar toxinele pe care le conţin se varsă în permanenţă în fluxul sangvin prin osmoză, trecând prin peretele colonului, care este căptuşit de kilometri întregi de tuburi capilare. Sângele culege aceste toxine şi le recirculă prin tot corpul, în acest fel otrăvind ţesuturi, slăbind organele interne, şubrezind imunitatea şi provocând apariţia diverselor boli degenerative. Adevărul este că ţesuturile noastre sunt la fel de curate cum este şi sângele nostru, iar sângele nostru este la fel de curat cum sunt intestinele noastre. Prin urmare, prin curăţarea intestinelor purificăm sângele, iar sângele detoxifică ţesuturile.

Intestinele normale şi sănătoase se manifestă printr-un răspuns natural denumit „reflex gastrocolic", prin care intestinele sunt stimulate în mod spontan să se mişte de fiecare dată când stomacul este plin. Combinaţia dintre obişnuinţele alimentare proaste şi noţiunile moderne de „a face la oliţă" a distrus, practic, reflexul nostru gastrocolic intrinsec. În societăţile primitive, copiii aleargă dezbrăcaţi şi sunt încurajaţi să se ghemuiască la pământ şi să elimine fecalele oriunde se află când simt acest impuls, dar în societăţile moderne „civilizate" copiii sunt învăţaţi să-şi stăpânească reflexul gastrocolic reţinându-şi intestinele până când impulsul devine copleşitor. Toaleta modernă pe care trebuie să te aşezi, care inhibă complet mişcările intestinelor, a agravat şi mai mult situaţia. De aceea, singura modalitate de a vă redobândi funcţionarea normală a intestinelor este să vă curăţaţi intestinele complet de resturile toxice acumulate, regândind vechile obiceiuri alimentare, şi să vă impuneţi să folosiţi în mod adecvat şi frecvent toaleta. „Adecvat" înseamnă stând pe vine, nu aşezat pe scaunul de toaletă, iar „frecvent" înseamnă să mergeţi la toaletă de fiecare dată când simţiţi chiar şi cel mai slab impuls de a defeca.

O diversitate de metode şi produse pentru curăţarea intestinelor, detoxifierea ţesuturilor şi purificarea sângelui, inclusiv un post alimentar de şapte zile însoţit de irigări zilnice ale colonului, sunt discutate în detaliu în capitolul despre post şi excreţie din volumul *Tao pentru SS&L*. După încheierea unui program de curăţare a intestinelor şi a ţesuturilor, veţi constata un sentiment revigorant de lejeritate fizică, un nivel mai intens de energie şi o stare de spirit mai bună. Aceasta deoarece energia este generată de esenţă, care alimentează spiritul, astfel încât prin curăţarea şi prin purificarea esenţelor corporale culegeţi în mod firesc rodul unei energii mai puternice şi îmbogăţite, care la rândul ei susţine un spirit mai bun, luminos. Aceasta este expresia sublimă a alchimiei taoiste fundamentale.

Cititoarele noastre ar putea să reţină că, dacă se angajează să ţină un post alimentar de şapte zile pentru curăţarea intestinelor şi detoxifierea ţesuturilor, s-ar putea să se confrunte cu modificări ale ciclului menstrual şi ale ovulaţiei, în special prima oară când încearcă postul. Acesta este un efect natural al procesului de purificare a esenţelor din

Scanned with OKEN Scanner

organism, reechilibrând energiile şi armonizând funcţiile vitale. Prin urmare, dacă veţi apela la o anumită variantă a metodei calendarului pentru controlul sarcinii, cum este aceea discutată în volumul *Tao pentru SS&L*, ar trebui să aşteptaţi până când ciclul îşi restabileşte un tipar predictibil înainte să vă bazaţi din nou pe această metodă. Acest lucru necesită de obicei numai două luni şi, pe măsură ce intestinele şi ţesuturile devin mai curate, posturile ulterioare vor avea un efect minor sau niciun efect asupra ciclului menstrual.

Exerciţiile şi terapia fizică

„Apa care curge nu stagnează niciodată, balamalele uşii care se mişcă nu ruginesc niciodată", scria marele medic chinez şi maestru Tao Sun Ssu-mo în urmă cu 1.300 de ani. Rămânând activ pe tot parcursul vieţii, dr. Sun a trăit până la vârsta de 101 ani. Organismul uman a fost menit să se mişte pe propriile lui picioare, nu să stea aşezat pe scaun în maşină şi în picioare în lift, în timp ce echipamentele fac munca în locul lui. Faptul că dr. Sun se folosea de cuvinte ca „apă" şi „balamale" ca de nişte metafore este semnificativ: nu trebuie numai să ne menţinem active „balamalele" (articulaţiile), ci trebuie totodată să menţinem şi „apa" (sângele, limfa şi alte fluide din organism) în permanentă mişcare. „Balamalele ruginite", ca în cazul artritei, reumatismului şi durerilor lombare, şi „apa care stagnează", altfel spus, problemele circulatorii, excretorii şi limfatice, au căpătat proporţii epidemice în această epocă a maşinăriilor mergătoare şi stilului de viaţă sedentar. Exerciţiile fizice reprezintă o condiţie necesară absolută pentru menţinerea sănătăţii şi vitalităţii corpului nostru fizic. Fără suficiente exerciţii fizice, corpul se atrofiază; deci „foloseşte-l înainte să nu mai ai ce face cu el!".

De departe cea mai potrivită formă de exerciţii fizice este qi gong-ul tradiţional chinezesc, care este discutat într-un capitol ulterior, precum şi în capitolele despre respiraţie şi exerciţii fizice din volumul *Tao pentru SS&L*. Pe lângă qi gong, orice formă de exerciţii fizice care îmbracă un aspect de gimnastică aerobică este utilă în îngrijirea preventivă, atât timp cât nu presupune extenuarea. Problema atât de multor exerciţii dinamice, cum sunt joggingul şi sporturile în aer liber, este aceea că oamenii nu le practică suficient de regulat încât să se menţină în formă şi să facă faţă solicitărilor pe care astfel de sporturi le impun organismului. În consecinţă, multe persoane îşi fac singure rău, şi nu un serviciu prin încercările lor atletice. Unul dintre avantajele qi gong-ului este acela că poate fi practicat în siguranţă de către tineri şi vârstnici, bărbaţi şi femei, persoane slabe sau puternice, cu acelaşi avantaj pentru toată lumea.

În afară de qi gong, cea mai adecvată formă de exerciţii terapeutice este înotul, care pune în mişcare cu blândeţe toate articulaţiile, muşchii şi tendoanele în concordanţă cu respiraţia ritmică. Golful este benefic atât timp cât mergeţi pe jos şi nu conduceţi un vehicul motorizat, deoarece presupune să faceţi exerciţii fizice şi să respiraţi aerul proaspăt ionizat degajat de spaţiul verde din jur. Mersul prin păduri şi câmpii şi practicarea dansului aerobic sunt de asemenea metode eficiente de a ţine balamalele şi fluidele în mişcare.

O altă formă benefică de terapie fizică este masajul, în special masajul tradiţional thailandez, care combină yoga indiană cu acupresura chineză într-o tehnică extrem de eficientă care tonifică muşchii, întinde tendoanele, degajează articulaţiile, stimulează

Scanned with OKEN Scanner

circulaţia sangvină, drenează limfa şi echilibrează energia. Alte sisteme eficiente de masaj terapeutic sunt cel chinezesc *tui-na* („împinge şi masează"), care se axează pe articulaţii şi punctele energetice, şi ruda lui japoneză, *shiatsu*. De fapt, aproape toate formele de masaj sunt terapii fizice eficiente atât timp cât terapeutul este pregătit corespunzător.

Acelaşi lucru este valabil pentru chiropractică, un excelent mod de a îndrepta şi a flexibiliza „balamalele" corpului şi de a-i echilibra energiile: realizată de mâini bine antrenate, terapia poate vindeca şi preveni o multitudine de suferinţe, însă nişte mâini necalificate pot să vă lase corpul complet „scos din balamale".

Perierea pielii

Unul dintre cele mai potrivite moduri de a curăţa întregul sistem limfatic este prin perierea suprafeţei corpului cu o perie moale şi uscată, făcută din fire naturale vegetale. Versiunea tradiţională chineză a acestei metode foloseşte fibrele uscate ale unui fruct de tipul dovleacului denumit „dovlecelul de mătase", cunoscut în Occident drept lufă, dar s-a dovedit că periile din păr natural sunt mult mai eficiente. Peria ar trebui să aibă un mâner lung, iar perii ei naturali moi să fie întotdeauna uscaţi.

Periatul uscat al pielii stimulează canalele limfatice să dreneze substanţa mucilaginoasă toxică în colon, în acest fel purificând întregul sistem limfatic. Acest lucru ajută limfa să îşi îndeplinească responsabilităţile de păstrare a curăţeniei prin menţinerea sângelui şi a altor ţesuturi vitale detoxifiate. Astăzi, cei mai mulţi oameni au fluide limfatice de o toxicitate cronică şi ganglioni limfatici măriţi, situaţie care favorizează răspândirea toxicităţii prin tot sistemul, lipsind limfa de puterea ei de a curăţa sângele şi fluidele celulare. În plus, perierea pielii este extrem de stimulativă pentru intensificarea circulaţiei sângelui şi vă redă sentimentul de învigorare.

Periatul trebuie să fie realizat doar o dată pe zi, de preferat dimineaţa devreme, şi nu ia mai mult de două minute. Dacă vă simţiţi apatic, încărcat de toxine sau nu vă simţiţi bine, aplicaţi metoda de două ori pe zi. Corpul ar trebui să fie uscat şi să fiţi dezbrăcat, iar peria trebuie îndreptată o dată sau de două ori în aceeaşi direcţie peste toată suprafaţa corpului, exceptând faţa. Nu frecaţi, nu masaţi şi nu rotiţi peria pe suprafaţa corpului; doar plimbaţi-o atingând pielea cu mişcări line prelungi în direcţia generală a colonului. Periaţi braţele de la palme spre umeri, apoi în sus pe picioare, de la tălpi până la coapse, în jos pe spate şi trunchi, în sus pe fese, în jos de la gât şi transversal pe umeri. După câteva zile, veţi putea observa o substanţă mucilaginoasă gelatinoasă în scaun: aceasta este limfa toxică drenată în colon în urma perierii pielii.

Pentru o curăţare limfatică integrală, recurgeţi la perierea pielii zilnic timp de aproape trei luni. După această perioadă, o periere de două ori pe săptămână este suficientă pentru a vă menţine limfa curată, dar ar trebui să vă periaţi zilnic pielea atunci când nu vă simţiţi bine.

Boala acută

Când boala acută loveşte, cum se întâmplă când avem febră, gripă, bronşită sau diaree, ea este de multe ori un semn că sângele, limfa, plămânii şi/sau colonul au ajuns atât de

Scanned with OKEN Scanner

intoxicaţi, încât organismul trebuie să ia de urgenţă măsuri pentru a elimina toxinele din ţesuturi şi a reface o homeostază sănătoasă. Pe măsură ce ţesuturile devin tot mai toxice, sistemul devine tot mai vulnerabil la energiile anormale din mediul ambiental (Şase Rele), la stresul emoţional (Şapte Emoţii) şi bacteriile prezente în permanenţă în interiorul şi în afara corpului.

Febra, de exemplu, nu este nimic altceva decât felul cum organismul arde bacteriile şi alţi microbi şi s-a dovedit ştiinţific faptul că cei mai mulţi microbi asociaţi cu bolile umane pier în fierbinţeala dată de stările febrile. A recurge la medicamente pentru a scădea febra este, în cele mai multe cazuri, un gest de autoapărare şi nu face decât să prelungească suferinţa prin care treceţi, permiţând bacteriilor ofensive să supravieţuiască în sistem. La fel se întâmplă şi când ne curge nasul, suntem chinuiţi de o tuse seacă, transpirăm abundent şi avem diaree, toate acestea fiind supapele de siguranţă ale organismului pentru purificarea forţată a sistemului de resturile toxice.

Cel mai bun mod de a vă păstra esenţa şi a vă recăpăta sănătatea în timpul celor mai acute boli este, în primul rând, să încetaţi imediat să consumaţi toate acele alimente care acidifică, favorizează formarea mucusului, în special carnea, produsele lactate, amidonul şi zahărul. În schimb, fie veţi ţine post şi veţi bea numai apă distilată sau filtrată, fie veţi consuma doar fructe şi legume proaspete, preferabil sub formă de suc proaspăt.

În al doilea rând, periaţi-vă pielea de două ori pe zi pentru a vă purifica limfa, astfel încât să vă poată detoxifia sângele şi ţesuturile. Dacă este posibil, faceţi una sau două clisme sau irigări ale colonului în fiecare zi, imediat după ce v-aţi periat pielea, pentru a elimina reziduurile acumulate în colon şi a declanşa reacţia de curăţare în tot organismul.

În al treilea rând, luaţi remedii adecvate pe bază de plante, în special cele din categoria bitterului, pentru a accelera procesul de detoxifiere şi de purificare. În capitolul despre remedii veţi găsi un tabel cu plante medicinale chinezeşti foarte bune pentru cele mai întâlnite boli. Pentru o prezentare detaliată a modului de folosire a plantelor medicinale chinezeşti, puteţi consulta, de asemenea, cartea mea intitulată *Chinese Herbal Medicine.*

În ultimul rând, dar nu în cele din urmă, rămâneţi relaxat şi odihniţi-vă suficient până când boala îşi urmează cursul, toxinele vor fi eliminate din sistem, iar energia îşi va recăpăta puterea şi echilibrul.

Cultivarea dualismului sexual

În mod previzibil, capitolul „Tao pentru sex" din *Tao pentru SS&L* a suscitat un viu interes în rândul cititorilor, îndeosebi al bărbaţilor. Pentru cei mai mulţi cititori occidentali, ideea prelungirii raportului sexual până la o oră sau mai mult prin abţinerea de la ejaculare este o noutate exotică şi o exagerare faţă de romantismul siropos şi orgiile cu care este asociat folclorul sexual de către cei mai mulţi occidentali. Tabuurile şi chicotelile legate de sex în tradiţia iudeo-creştină au împiedicat lumea occidentală să exploreze avantajele terapeutice ale activităţii sexuale, aşa încât acesta este unul dintre domeniile în care lumea occidentală mai are încă multe de învăţat din culturile tradiţionale ale Asiei de Est şi Indiei.

Ca şi apetitul pentru mâncare, instinctul sexual a fost privit întotdeauna ca un semn clar de sănătate şi vitalitate înfloritoare în tradiţia taoistă. Felul cum este exprimat acest impuls în practică poate face diferenţa dintre sănătate şi boală, regenerare şi degenerare, chiar

Scanned with OKEN Scanner

dintre viaţă şi moarte. Acelaşi principiu se aplică în cazul mâncării: felul cum ne satisfacem apetitul pentru mâncare determină dacă obişnuinţele noastre alimentare ajută sau împiedică ţelul nostru de a atinge sănătatea şi longevitatea. Asemenea nevoilor nutriţionale, există moduri corecte şi moduri greşite de gestionare a nevoilor sexuale, iar alegerea nu are nimic de-a face cu moralitatea.

Conform concepţiei taoiste, impulsul sexual direct provine din energia expansivă a Lemnului din ficat, energie asociată cu primăvara, în timp ce esenţa sexuală provine din energia puternică şi condensată a Apei din rinichi. Dacă activitatea sexuală eliberează şi relaxează tensiunea generată de instinctul sexual ţinut în frâu al energiei Ficat/Lemn, ea poate totodată să stingă sau să determine stagnarea energiei Rinichi/Apă care furnizează hormoni pentru o astfel de activitate. Pentru bărbaţi, problema constă în consumarea energiei rinichilor din cauza ejaculării excesive. Pentru femei, problema poate fi stagnarea energiei rinichilor din cauza orgasmului insuficient sau incomplet. Pentru bărbaţi şi femei deopotrivă, energia rinichilor şi potenţa sexuală pot, de asemenea, să se consume cu uşurinţă când s-a instalat stresul cronic. Întrucât satisfacţia sexuală este un bun antidot pentru stres atât la bărbaţi, cât şi la femei, trebuie găsit un tip de raport sexual care să împiedice secătuirea energiei sexuale la bărbaţi, în timp ce este asigurată satisfacţia completă la femei. Această cale este „Tao pentru yin şi yang", prin care yin este pe deplin eliberat şi satisfăcut prin orgasm, în timp ce yang este controlat şi conservat cu grijă prin regularizarea ejaculării în scopul prevenirii epuizării, totul conform vârstei, sănătăţii, anotimpului şi altor factori relevanţi. Motivele şi metodele tradiţionale de practicare a Tao pentru yin şi yang sunt prezentate în detaliu în volumul *Tao pentru SS&L*.

Taoiştii consideră activitatea sexuală benefică pentru sănătate dacă vă relaxează, vă revigorează şi vă binedispune, dar nocivă dacă vă face să vă simţiţi extenuat, slăbit sau frustrat. Cu alte cuvinte: „Câte bordeie, atâtea obiceie". În ciuda perspectivei iluminate şi a justificării sale ştiinţifice, yoga sexuală taoistă a fost de multe ori acuzată în decursul epocilor că este doar o scuză nefondată pentru orgii şi, de fapt, au existat dintotdeauna şarlatani şi neaveniţi care invocă Tao ca pe o diversiune pentru desfrâu. Ar trebui să nu ne lăsăm păcăliţi de legendele populare despre sex şi nici nu ar trebui să ne inhibăm acest impuls natural din cauza experienţelor puritane sau neplăcute pe care le-am trăit în trecut. Dimpotrivă, ar trebui să ne familiarizăm cu realităţile ce ţin de sex, să nu dăm importanţă tuturor absurdităţilor, după care să ne găsim un partener iubitor şi plin de înţelegere.

Practicat în mod adecvat, sexul poate fi unul dintre modurile cele mai rapide, mai eficiente şi mai agreabile de a stoca rezerve bogate de esenţă hormonală, de a creşte energia, a întări imunitatea şi a prelungi viaţa. Departe de a fi în conflict cu valorile spirituale, sexul poate realiza o puternică bază a esenţei şi poate genera rezerve substanţiale de energie pentru o evoluţie pe căi mai înalte de cultivare spirituală.

După ce v-aţi reconsiderat obiceiurile alimentare, aţi învăţat cum să folosiţi suplimentele alimentare, v-aţi disciplinat activitatea sexuală şi aţi luat alte măsuri de protejare şi hrănire a esenţei, a venit momentul să faceţi încă un pas pe calea alchimiei taoiste, lucrând în mod direct cu energia.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 12

Energia : umană şi artificială

> Ştiinţa ne spune că totul este energie, iar materia nu este nimic altceva decât energie sub o formă diferită. Scaunul pe care stăm este doar energie care vibrează într-un ritm mult mai lent. Corpul nostru este o manifestare complexă a mai multor tipare şi vibraţii de energie. De fapt, universul şi tot ce se găseşte în el sunt alcătuite din nivele diferite de vibraţie.
>
> Dr. John Veltheim, terapeut specializat în reiki (1992)

Energia vitală este elementul fundamental în tradiţia medicinei, a meditaţiei şi artelor marţiale din toate culturile orientale. Denumită *qi* în chineză şi *prana* în sanscrită, energia vitală este forţa imaterială, dar cea mai funcţională, care conduce universul, oamenii şi toate celelalte fiinţe vii. În conformitate cu alchimia internă taoistă, energia este generată de esenţă şi, la rândul ei, conduce esenţa, ceea ce înseamnă că energia şi materia sunt reciproc dependente. În mod similar, energia alimentează spiritul şi este condusă de spirit, ceea ce înseamnă că mintea stăpâneşte materia prin controlul exercitat asupra energiei.

Formele primordiale de energie care pătrund în tot universul sunt lumina, căldura, electricitatea, magnetismul şi forţele nucleare. Aşa cum lumina şi căldura sunt strâns legate şi adesea se manifestă laolaltă, ca în cazul unei flăcări, tot astfel electricitatea şi magnetismul sunt conectate indisolubil. Toate aceste forţe sunt implicate în mod direct în sistemul energetic uman.

Atributele esenţiale ale tuturor energiilor universale sunt mişcarea şi transformarea, iar condiţia esenţială pentru mişcarea energiei este existenţa unui câmp de polaritate. Energia electromagnetică se deplasează şi se transformă pe baza tensiunii dinamice stabilite de câmpuri electromagnetice având doi poli opuşi, pozitiv (yang) şi negativ (yin).

Suprafaţa pământului (polul negativ) şi ionosfera (polul pozitiv) acţionează ca nişte electrozi care creează un câmp electric puternic ce învăluie întreaga planetă, a cărui polaritate poate ajunge la mii de volţi pe centimetru. Câmpul electromagnetic al pământului ionizează în permanenţă moleculele de aer din atmosferă, iar atunci când respirăm, absorbim energia electrică cu care sunt încărcate. Actul respiraţiei ne conectează la câmpul electromagnetic al pământului şi pune în armonie sistemele noastre energetice cu frecvenţa pulsului energetic al pământului. Sănătatea şi vitalitatea umană depind în mare măsură de energia atmosferică a pământului pe care suntem capabili să o absorbim prin actul respiraţiei, iar acest lucru, la rândul său, depinde de trei factori :

- metoda prin care de respirăm;
- calitatea aerului pe care îl respirăm;
- puterea câmpului electromagnetic în care respirăm.

O respiraţie superficială împiedică asimilarea energiei din atmosferă şi astfel slăbeşte vitalitatea. Poluarea reduce în mod drastic energia atmosferică pe care o asimilăm din aer chiar prin cele mai eficiente metode de respiraţie, deoarece aerul poluat conţine o concentraţie anormal de mare de ioni pozitivi greoi, leneşi, care contracarează influenţa energizantă a ionilor negativi. Câmpurile electromagnetice anormale generate în mediile noastre ambientale imediate de liniile de tensiune şi transformatoarele de energie electrică, de radiaţia microundelor, transmisiile radio şi de televiziune, aparatele electrice de uz casnic şi de alte dispozitive ale tehnologiei moderne împiedică accesul organismului nostru la energia câmpului electromagnetic normal al pământului şi pot avea efecte devastatoare asupra sistemului energetic uman. Mai mult, clădirile înalte şi structurile de beton armat pot să reducă până la zero energia câmpurilor electromagnetice din mediul în care trăim şi muncim, ceea ce înseamnă că aerul din astfel de medii este lipsit de energia electromagnetică energizantă a pământului. Acesta este motivul pentru care după ce aţi stat ore întregi la masa de lucru într-o clădire înaltă de birouri este posibil să vă simţiţi mai obosit decât atunci când petreceţi o zi întreagă îndeplinind o muncă fizică extenuantă în aer liber.

Energia umană: perspectiva taoistă

Taoiştii aveau noţiuni despre câmpul electromagnetic al pământului încă de acum cel puţin 5.000 de ani. Qi gong-ul („lucrul cu energia") pune în contact frecvenţa energiei umane cu cea a pământului, stabilind în acest fel rezonanţa energiei dintre cele Trei Forţe ale Cerului, Pământului şi Umanităţii (practicanţii). Cei dintâi taoişti denumeau polul pozitiv al Cerului „yang" şi polul negativ al Pământului „yin", iar energia electromagnetică pe care acest câmp o generează o numeau qi. În limba chineză, „vremea" este *tien-qi* (energia celestă), energia terestră este *dee-qi* (energia Pământului), iar energia electrică este *dien-qi*.

După cum am arătat mai devreme, energia umană are două aspecte esenţiale, cunoscute drept „prenatal" sau „primordial" şi „postnatal" sau „temporal". Energia postnatală este de două tipuri: „celestă", pe care oamenii o extrag din aer prin respiraţie; şi „terestră", care este obţinută din hrană şi apă prin digestie şi metabolism. Împreună, aceste energii umane postnatale constituie energia Focului sau yang. Energia primordială provine din esenţa originară prenatală (*yüan-jing*) pe care o primim după concepţia ce are loc între sperma şi ovulul părinţilor noştri şi este stocată în glande sub forma unor hormoni foarte puternici, în special cei din glandele suprarenale. Energia pe care o extragem din esenţa noastră prenatală este numită energia Apei sau yin. În cartea sa *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang Jwing-ming, un maestru taoist care predă qi gong-ul şi artele marţiale în Massachusetts, scrie:

> În general, Qi este generat sau transformat în mod natural şi automat din Esenţele aflate în organismul nostru. Aceste Esenţe includ Esenţa Originară moştenită, care ajunge să formeze Apa Qi, şi Esenţa derivată din alimente şi aer, care este transformată în Foc Qi. Această generare naturală de Qi constituie sursa majoră a forţei noastre vitale.

Scanned with OKEN Scanner

Qi îmbracă multe forme în sistemul energetic uman. Pe lângă energiile de bază ale Apei şi Focului, provenind din esenţa prenatală şi esenţa postnatală, energia umană se diferenţiază la rândul ei în cele Cinci Energii Elementare, asociate cu sistemele de energie ale organelor pereche yin-yang, energiile celor Şapte Emoţii, generate de mintea temporală postnatală, hrănitorul *ying-qi*, care curge prin meridianele energetice, protectorul *wei-qi*, care formează o aură de energie protectoare în jurul corpului şi alte tipuri. Dar, în cele din urmă, totul a provenit din aceleaşi surse de bază : hrană, aer şi „esenţa originară" hormonală.

Energiile ambientale externe, cum sunt cele Şase Rele ale climei şi vremii ostile şi rudele lor moderne chiar mai virulente – radiaţia cu microunde şi câmpurile electromagnetice anormale – pot să invadeze şi să perturbe cu uşurinţă sistemele energetice umane, în special când scutul energiei protectoare este slăbit sau deficitar. Qi gong-ul chinezesc restabileşte pulsul normal din câmpul electromagnetic uman, permiţând în acest fel adeptului să se conecteze la câmpul generat de energia liniştitoare a pământului şi să primească o infuzie stimulativă, revitalizantă de energie naturală care curăţă sistemul de energii nocive anormale.

La nivelul postnatal, qi gong-ul îmbunătăţeşte digestia, metabolismul, respiraţia şi alte funcţii vitale ale organismului, dar cel mai mare avantaj al lui este atingerea unui nivel mai înalt de liniştire, revigorare a Apei qi derivate din esenţa originară. Din cauza naturii anormale a vieţii moderne, dominată de dorinţa compulsivă de a mânca, de o surescitare permanentă, de stresul cronic, consumul exagerat de medicamente şi poluarea electromagnetică, aproape toţi avem un exces morbid de energie deviantă a Focului ce ne străbate sistemul energetic, iar prin practicarea qi gong-ului se poate contracara acest exces, oferindu-i organismului o infuzie regenerativă de Apă qi. Totuşi, pentru a reuşi să facem acest lucru, nu numai că qi gong-ul trebuie practicat zilnic în mod adecvat, ci şi practicantul trebuie să îşi propună să reducă la minimum acele aspecte ale stilului de viaţă temporal care generează o energie a Focului deviantă şi care îi subminează vitalitatea.

Energia vitală revigorantă de care depinde sănătatea umană este denumită „Energia Esenţială" (*jing-qi*) şi tocmai acest tip de energie este cel cultivat de qi gong. După cum am văzut, spiritul conduce energia, ceea ce înseamnă că ce se petrece în mintea noastră influenţează în mod direct calitatea şi circulaţia energiei din propriul sistem. Prin urmare, când practicăm qi gong-ul, este important să o facem având mintea liniştită şi „golită", ceea ce înseamnă că cortexul cerebral supraactiv cronic, sursa dialogului nostru interior permanent cu noi înşine, trebuie să fie liniştit în timpul practicării. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menţionează : „Când mintea este liniştită şi golită, adevăratul qi se va ridica la conducerea ei, iar pericolul unei boli va dispărea". În vocabularul medical modern, aceasta înseamnă că cortexul cerebral, care operează la o frecvenţă înaltă, trebuie să fie inhibat astfel încât întregul sistem nervos autonom să poată trece la starea parasimpatică de liniştire, revigorantă, care operează la frecvenţele mai joase ale pulsului electromagnetic propriu al pământului. Acesta este motivul pentru care practica de „a sta liniştit, fără să faci nimic" (meditaţia) este un factor adjuvant atât de eficient pentru qi gong sau pentru orice alt regim de revigorare a sănătăţii.

Reţeaua energetică umană

Natura electromagnetică a energiei umane a fost recunoscută de medicina chineză tradiţională şi alchimia taoistă de cel puţin 5.000 de ani şi a fost consemnată în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* în urmă cu mai bine de 2.000 de ani. S-a constatat

Scanned with OKEN Scanner

că această energie curge prin organismul uman prin intermediul unei reţele complexe de canale (*mai*), meridiane (*jing*) şi capilare (*luo*) care traversează întregul sistem uman. S-au identificat de-a lungul meridianelor principale anumite puncte energetice deosebit de sensibile, numite *hsüeh*, care funcţionează ca nişte terminale de relee energetice, foarte asemănătoare cu modul de funcţionare a transformatoarelor de pe traseul liniilor de înaltă tensiune. Meridianele şi punctele lor energetice reprezintă baza tehnicilor de vindecare prin acupunctură şi acupresură, având în vedere că ele pot fi folosite în mod direct pentru a manipula intensitatea, echilibrul şi fluxul energiilor umane vitale.

Dr. Robert Becker de la Upstate Medical Center din New York a confirmat această perspectivă a reţelei energetice umane demonstrând că punctele majore folosite în acupunctură au o impedanţă electrică mult mai joasă şi, prin urmare, o conductivitate mai mare faţă de alte regiuni de pe suprafaţa corpului uman. Testele realizate la Spitalul pentru veterani din Taipei au arătat că de fiecare dată când un organ intern asociat cu un anumit punct specific pentru acupunctură este înţepat, impedanţa electrică a acelui punct se modifică dramatic. Punctele şi meridianele energetice nu doar alimentează energia vitală a organelor de care sunt legate, dar totodată reflectă orice anomalie patologică din acele organe, punându-le astfel la dispoziţie medicilor un instrument extrem de simplu şi exact pentru diagnosticare şi terapie.

Fiecare dintre cele 12 meridiane principale este conectat la un anumit sistem energetic al organului şi la funcţiile lui vitale (figura 7). În plus, fiecare meridian asociat unui organ este totodată asociat cu alte funcţii fiziologice care ar putea să pară că nu au nicio legătură cu acel organ, dar de fapt sunt conectate la el prin reţeaua invizibilă a meridianului. De exemplu, în medicina chineză se ştie foarte bine că problemele de sănătate ale ochilor sunt deseori legate de o disfuncţie a ficatului şi că tinitusul (ţiuitul în urechi) reflectă probleme ale rinichilor. În consecinţă, când un medic chinez discută despre „ficat" sau „rinichi", el se referă la mai multe aspecte decât medicii occidentali care menţionează acele organe interne. Medicul chinez ia în considerare funcţiile biologice obişnuite ale acelui organ, alte activităţi conexe guvernate de energia organului, fenomene emoţionale şi psihice specifice acelui organ şi orice simptome care se manifestă în acele regiuni ale corpului prin care curge energia meridianului organului respectiv.

Pe lângă meridianele principale ale organelor, fiecare controlând unul dintre cele 12 sisteme energetice ale organelor, există şi o reţea numită cele „Opt Canale Extraordinare" (*qi-jing ba-mai*) (figura 8). Dacă cele 12 meridiane principale funcţionează ca nişte „râuri" de energie care irigă organele şi ţesuturile cu vitalitate, cele opt canale extraordinare funcţionează ca nişte „rezervoare", care stochează energie şi pompează energia de care este nevoie în cele 12 meridiane ale organelor sau preiau preaplinul atunci când acestea sunt supraîncărcate. Tocmai aceste opt canale sunt influenţate în principal de practica qi gong-ului, pe care le umple cu Adevărata Energie Umană pentru a fi distribuită în funcţie de necesităţi în cele 12 meridiane ale organelor. Printre cele opt canale-rezervor, două dintre ele, absolut vitale, sunt Canalul Conducător, care urcă de la perineu de-a lungul coloanei vertebrale până la cap, şi Canalul Concepţiei, care coboară în partea frontală a corpului, de la cap până la perineu. Acestea sunt cele două canale esenţiale activate de alchimia internă taoistă şi cele două rezervoare majore pentru Adevărata Energie Umană. Dintre cele opt canale, doar Canalele Conducător şi al Concepţiei au propriile puncte vitale; celelalte şase au terminalele localizate de-a lungul meridianelor principale ale organelor.

Scanned with OKEN Scanner

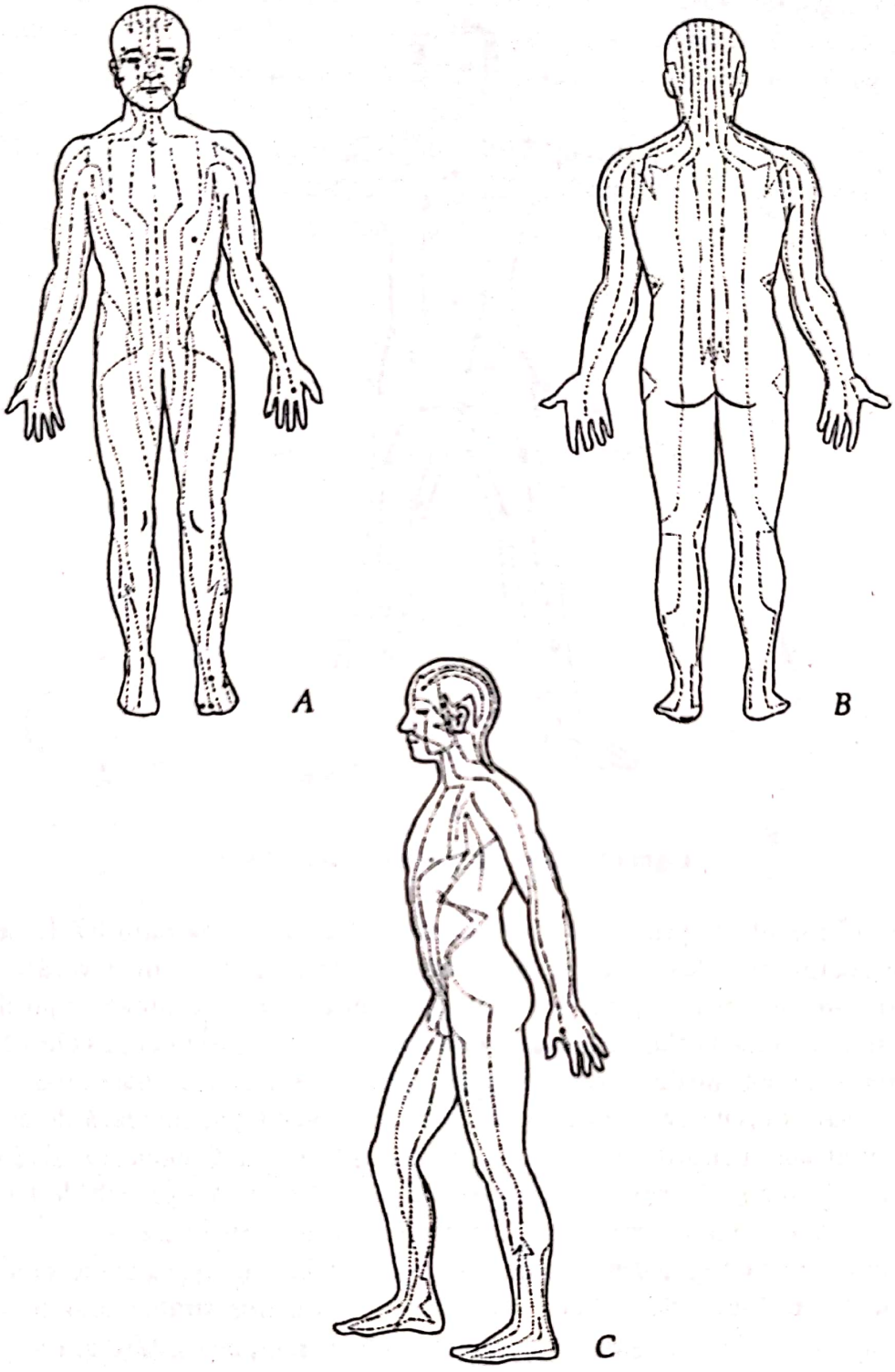


Figura 7. *Cele 12 meridiane principale: fiecare meridian este legat la un sistem energetic al unui organ specific şi reglează funcţiile vitale ale acelui sistem*

A. Imagine din faţă: meridianele organelor yin
B. Imagine din spate: meridianele organelor yang
C. Imagine laterală: perspectivă laterală a meridianelor principale

Scanned with OKEN Scanner

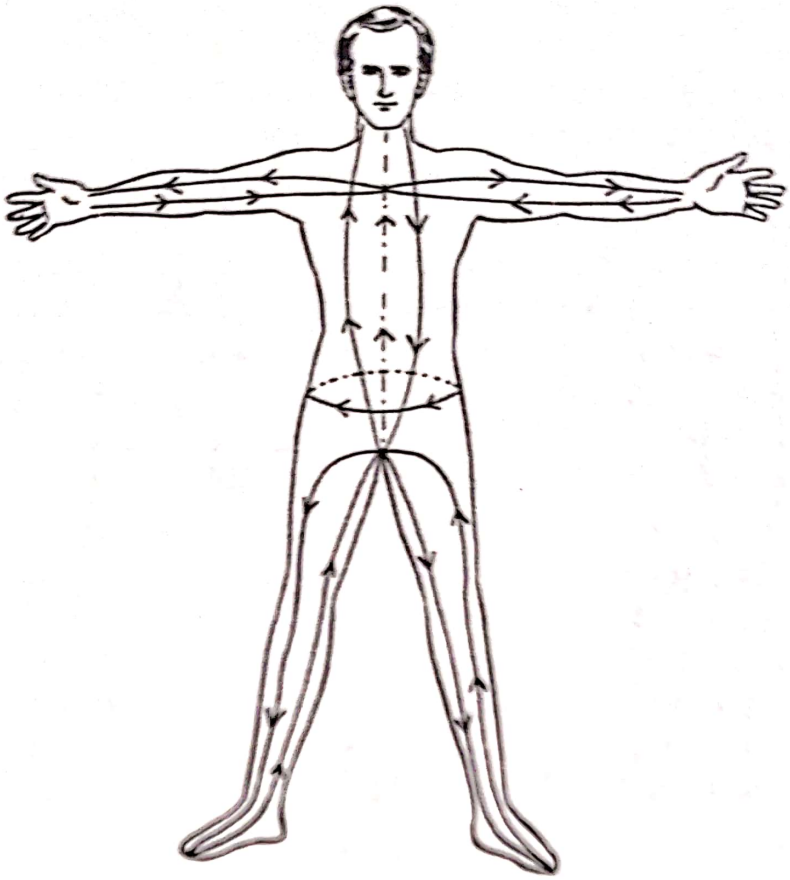


Figura 8. *Cele Opt Canale Extraordinare*

Din cele 12 meridiane principale şi opt canale extraordinare se ramifică 15 subreţele de capilare de energie mai fine (*luo*) şi numeroase reţele-„nepot", care izvorăsc din aceste reţele pentru a împânzi fiecare ţesut şi celulă din organism. Pentru a atinge scopurile urmărite de qi gong şi terapia medicală, atenţia se concentrează de obicei numai pe cele 12 meridiane ale organelor, cele opt canale-rezervor şi diverse puncte energetice vitale aflate de-a lungul lor. Practici mai avansate decât qi gong-ul, cum sunt meditaţia, lucrează de asemenea cu Canalul Central sau „Pătrunzător", care împreună cu Canalele Conducător şi al Concepţiei controlează mişcarea şi distribuirea energiei începând din centrii sexuali de bază aflaţi în partea inferioară a corpului spre centrii cerebrali aflaţi în partea superioară a corpului.

După cum se poate vedea din figurile alăturate, meridianele şi canalele sunt distribuite într-un mod foarte logic. Şase dintre meridianele organelor străbat braţele şi regiunea superioară a trunchiului, iar şase străbat picioarele şi regiunea inferioară a trunchiului. Cele şase care traversează suprafaţa frontală şi interioară a corpului controlează organele yin, iar cele şase care traversează suprafaţa spatelui şi exterioară sunt conectate la organele yang. În mod similar, Canalul Conducător, care merge în sus pe coloana vertebrală, controlează cele şase meridiane principale yang, în timp ce Canalul Concepţiei din regiunea frontală reglează cele şase meridiane principale yin. Împreună, aceste 14 vase energetice şi reţelele lor subsidiare formează un al treilea sistem circulator, pe lângă cel al sângelui şi sistemul nervos. În termeni funcţionali, canalele energetice sunt mai strâns legate de circulaţia sângelui decât de sistemul nervos, după cum se poate remarca din maxima taoistă străveche care spune că „sângele urmează direcţia pe care o indică energia". O cauză a „sângelui obosit" sau a anemiei este circulaţia insuficientă a energiei vitale, care sărăceşte de vitalitate sângele.

Scanned with OKEN Scanner

Reţeaua energetică umană are multe funcţii vitale pentru sănătate. Ea reglează circulaţia sângelui, transmite energie *wei-qi* protectoare la suprafaţa corpului pentru a-l păzi de un posibil atac din exterior şi transportă energia *ying-qi* hrănitoare la organe, glande, măduvă, creier şi alte ţesuturi interne pentru a le alimenta funcţiile vitale. Circulaţia internă a energiei hrănitoare urmează un tipar stabilit, după cum se vede în figura 9. Distribuţia energiei interne se roteşte în jurul Canalelor Conducător şi al Concepţiei şi este impulsionată de energia din plămâni, de unde şi importanţa unei respiraţii corecte pentru menţinerea sănătăţii.

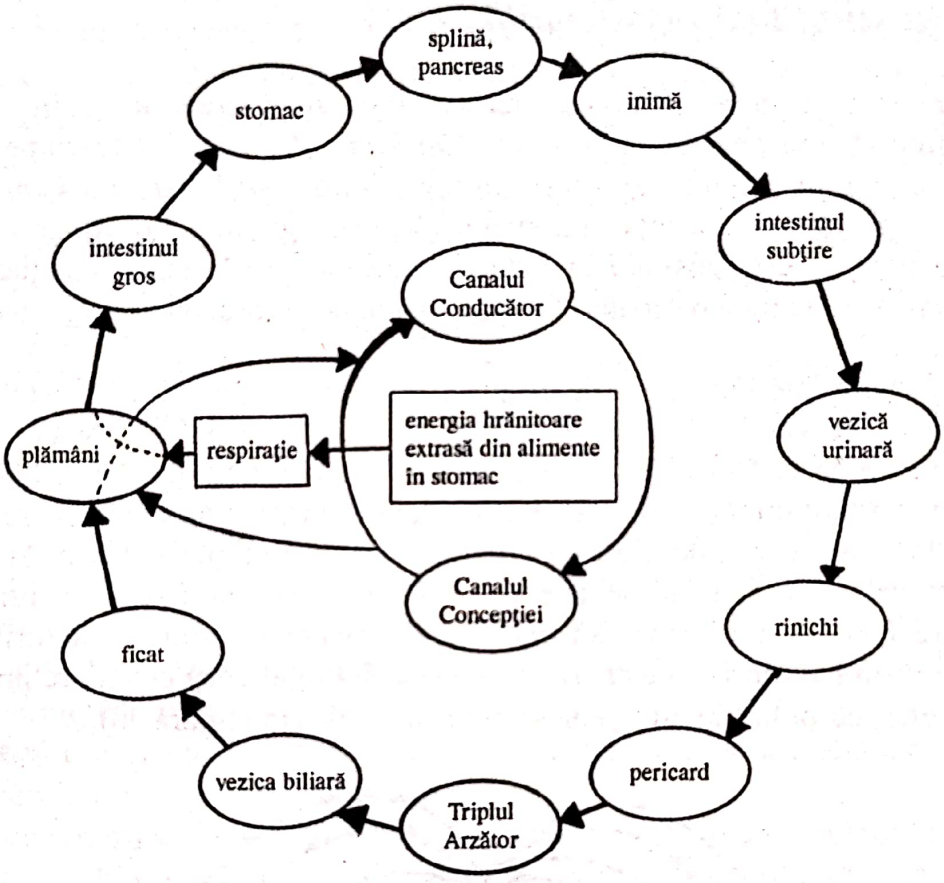


Figura 9. *Circulaţia internă a energiei hrănitoare extrase din alimente în stomac este condusă prin actul respiraţiei prin cele 12 meridiane energetice ale organelor şi reglată de Canalele Conducător şi al Concepţiei, care servesc şi ca rezervoare pentru stocarea surplusului de energie şi distribuirea ei în funcţie de nevoi*

În patologia unei boli, toate afecţiunile şi simptomele lor se reflectă în meridiane şi în punctele vitale şi sunt atribuite unui anumit gen de dezechilibru sau disfuncţie în curgerea şi distribuirea energiei protectoare şi a celei hrănitoare. Un diagnostician chinez experimentat poate indica problema presând un punct energetic legat de organul afectat, care va fi resimţit dureros când organul respectiv este bolnav sau are o disfuncţie. Pentru a vindeca boala, medicul prescrie remedii din plante care corectează dezechilibrul prin eliberarea energiilor necesare pentru vindecare şi le conduce spre organul suferind prin „afinitatea naturală" (*gui-jing*) a energiilor specifice plantelor pentru sistemul energetic al organului respectiv. Acesta ar putea de asemenea să trateze organul suferind aplicând tehnica acupuncturii sau acupresurii asupra meridianelor şi punctelor legate de acel organ. Adepţii avansaţi ai alchimiei interne pot să îndeplinească multe funcţii de vindecare atât pentru

Scanned with OKEN Scanner

ei înşişi, cât şi pentru ceilalţi doar prin canalizarea energiei în organele suferinde prin intermediul sistemului de meridiane.

Medicina occidentală are multe de învăţat din tehnicile tradiţionale chineze de vindecare cu ajutorul energiei.

Câmpurile electromagnetice

Perspectiva ştiinţifică occidentală

Curenţii electrici generează întotdeauna câmpuri magnetice în jurul materialului conductor. În cartea sa *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang îl citează pe dr. Richard Broeringmeyer, editor al publicaţiei *Bio-Energy Health Newsletter*, după cum urmează: „Viaţa nu este posibilă în absenţa câmpurilor electromagnetice, iar atingerea unui nivel optim de sănătate nu este posibilă în cazul în care câmpurile electromagnetice sunt în dezechilibru pentru o lungă perioadă. Energia magnetică reprezintă energia naturii într-un echilibru perfect".

Întregul pământ este înconjurat de propriul câmp geomagnetic, care este influenţat şi uneori perturbat de vânturi solare, în special de explozii solare, care pot să genereze furtuni magnetice în cadrul câmpului pământului. O realitate mai puţin cunoscută este faptul că prin curenţii direcţi care circulă prin creierul uman, capul îşi generează propriul câmp magnetic, care se extinde în afara corpului la câţiva centimetri. Natura şi configuraţia acestui câmp magnetic sunt influenţate în mod direct de activitatea cerebrală. Aceasta este aura care apare în jurul capetelor unor sfinţi şi persoane sfinte în picturile religioase din Orient, precum şi din Occident. De asemenea, întregul corp uman are propriul câmp electromagnetic, cu polul pozitiv yang şi polul negativ yin (figura 10).

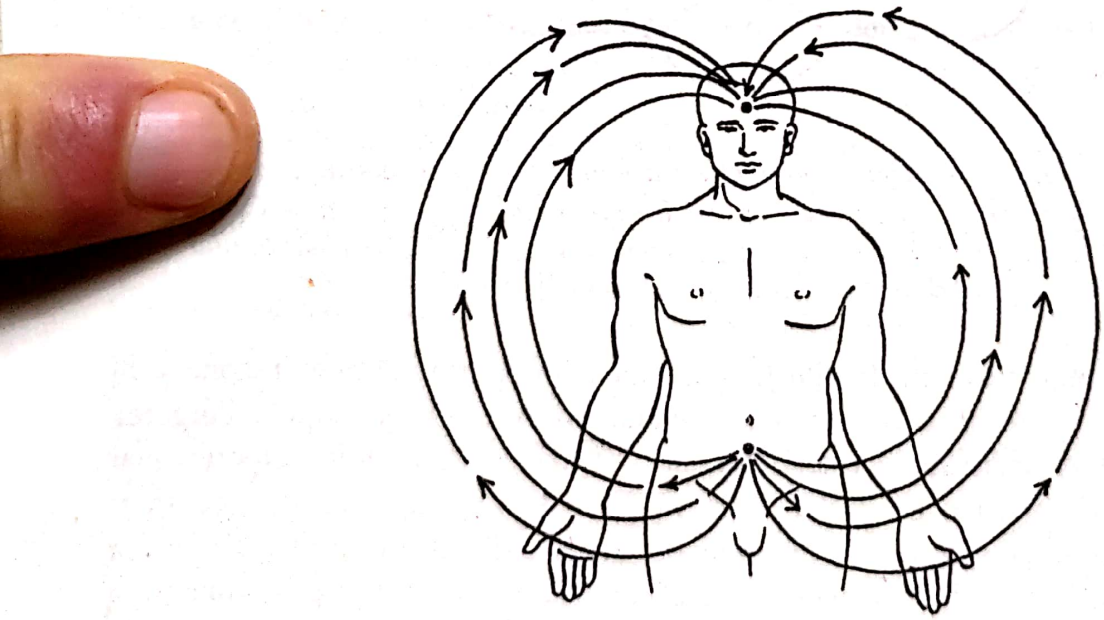


Figura 10. *Câmpul electromagnetic al omului este un microcosmos care face parte din câmpul electromagnetic al pământului, cu care trebuie să rămână conectat pentru a avea un nivel optim de sănătate. Energiile pământului se adună în abdomenul inferior (polul negativ) şi se deplasează în sus spre cap (polul pozitiv), unde se concentrează energiile cereşti*

Scanned with OKEN Scanner

După cum subliniază dr. Yang :

> Când o bucată de oţel este aşezată în interiorul unui câmp magnetic, ea devine un magnet. Deoarece corpurile noastre sunt făcute dintr-un material conductor, iar noi ne aflăm în câmpul magnetic al pământului, este logic să presupunem că şi corpurile noastre sunt asemănătoare unor magneţi. Deoarece un magnet are doi poli care trebuie identificaţi pe linia mediană a magnetului, putem trage concluzia firească de aici că polii corpului nostru trebuie să fie undeva în regiunea capului şi a părţii inferioare a abdomenului.

Câmpurile de energie umană, după cum s-a dovedit ştiinţific, sunt influenţate direct de activitatea electromagnetică din câmpul pământului, iar această influenţă este sursa a ceea ce este cunoscut sub numele de „bioritmuri" sau „biocicluri". Exemple tipice de bioritmuri umane influenţate de câmpul electromagnetic al pământului sunt ciclul menstrual de 28 de zile, care urmează influenţa ciclică a Lunii asupra câmpului pământului, şi ciclurile stărilor de somn/trezire, care sunt cu uşurinţă perturbate de fazele lunare şi de exploziile solare. Este prin urmare firesc să ne gândim că bioritmurile pot să fie afectate negativ de câmpurile electromagnetice generate de liniile de înaltă tensiune, de radiaţiile transmise de microunde şi de alte surse artificiale.

Porumbeii voiajori găsesc drumul spre casă intrând în rezonanţă cu câmpul pământului prin cristalele mineralului magnetic numit magnetită localizate pe suprafaţa creierului lor. Acest organ magnetic îi ajută să zboare spre casă prin întuneric şi ceaţă. Când le sunt ataşate de cap mici plăcuţe magnetice pentru a le neutraliza sensibilitatea la câmpul electromagnetic al pământului, îşi pierd simţul orientării şi nu mai ştiu drumul înapoi.

Dr. Robin Baker de la University of Manchester din Anglia a localizat o masă similară de cristale de magnetit în spatele foselor nazale, oarecum în faţa hipofizei. Acesta este punctul pe care adepţii taoişti şi yoghinii hinduşi îl numesc Câmpul Elixirului Superior sau „Ochiul Ceresc". Este unul dintre cei mai puternici centri energetici din sistemul uman, iar când este „deschis" prin practicarea qi gong-ului şi a meditaţiei, furnizează percepţii şi revelaţii inaccesibile celor neiniţiaţi.

Altădată considerată glanda cea mai importantă a organismului, importanţa hipofizei a fost umbrită în ultimii ani de misterioasa şi minuscula glandă pineală, localizată chiar în centrul creierului, exact deasupra hipofizei. Glanda pineală secretă o gamă largă de neurohormoni vitali, cum sunt melatonina şi serotonina, care influenţează practic toate funcţiile umane, inclusiv stările sufleteşti, ciclurile somn/trezire, apetitul şi impulsul sexual. S-a constatat că glanda pineală este extrem de sensibilă chiar şi la cea mai mică fluctuaţie din câmpul magnetic al pământului, iar aceste fluctuaţii influenţează în mod direct secreţiile ei de „esenţă vitală". Este posibil, aşadar, ca glanda pineală să fie chiar mai sensibilă la fluctuaţiile electromagnetice cu mult mai puternice cauzate de prezenţa liniilor de înaltă tensiune, a staţiilor de radio şi de televiziune, a terminalelor de computer şi a altor tehnologii electronice. Câmpul magnetic al pământului are o putere de 0,5 mG; liniile de înaltă tensiune care traversează cartierul unde locuiţi sau unde se află locul dumneavoastră de muncă generează un câmp de 100 mG.

În afară de intensitatea câmpurilor magnetice, energia umană este influenţată de frecvenţa cu care acestea pulsează. Câmpul magnetic al pământului pulsează într-o bandă de 1-30 Hz sau cicluri pe secundă, puterea cea mai mare a câmpului înregistrându-se între 7 şi 10 Hz. Aceasta este exact frecvenţa la care operează creierul uman în condiţii normale. Ea este totodată frecvenţa pe care practica qi gong-ului o reface prin tot sistemul energetic uman.

Scanned with OKEN Scanner

În acest fel, organismul uman are un sistem senzorial dual: sistemul nervos obişnuit, care controlează membrele, funcţiile motorii şi organele senzoriale obişnuite, cum sunt ochii şi urechile; şi sistemul de control electromagnetic, care este sensibil la micropulsaţiile normale ale câmpului pământului, precum şi la pulsaţiile de înaltă frecvenţă produse de tehnologia umană. Cel de-al doilea sistem reglează energiile vitale ale organelor (Cele Cinci Energii Elementare), simte anomaliile de la suprafaţa şi din interiorul organismului, declanşează reacţiile de refacere şi de vindecare, mediază secreţiile esenţiale ale hipofizei şi ale glandei pineale, administrează sistemul imunitar şi operează prin reţeaua invizibilă a canalelor energetice şi a punctelor lor vitale. Acest sistem electromagnetic poate fi reglat şi echilibrat în mod direct prin practicarea qi gong-ului.

Câmpurile de bioenergie umană au fost fotografiate în Rusia cu ajutorul unei tehnici numite „fotografierea Kirlian". Dr. Thelma Moss de la University of California din Los Angeles a condus studii ample dedicate câmpurilor bioenergetice umane şi ale plantelor şi a ajuns la concluzia surprinzătoare că „degetele verzi", specifice grădinarilor talentaţi, se datorează rezistenţei şi echilibrului sănătos al aurei lor energetice, pe care o transmit plantelor prin contactul pe care îl au cu degetele lor. În Orient se ştia de multă vreme – iar recent ştiinţa occidentală a confirmat – faptul că mâna este un conductor foarte puternic al energiei umane, iar această calitate reprezintă baza metodei de vindecare „cu ajutorul mâinilor".

Poluarea electromagnetică

Impactul câmpurilor electromagnetice şi al radiaţiei microundelor, fie ele naturale sau deviante, asupra sănătăţii şi energiei umane este astăzi recunoscut de ştiinţa occidentală. Urmările acestei realităţi pentru stilul de viaţă modern sunt uriaşe.

În primul rând, să analizăm efectele abaterilor naturale din câmpul electromagnetic al pământului – furtunile magnetice cauzate de exploziile solare. Se cunoaşte faptul că exploziile solare produc scurtcircuite în liniile de tensiune şi de telefonie şi distorsiuni în transmisiunile de radio şi televiziune. Dr. Robert Becker a furnizat dovezi care demonstrează că furtunile magnetice majore coincid cu o creştere semnificativă a numărului de internări la spitalele de boli mentale şi cu accese de comportament extrem de deviant în rândul pacienţilor internaţi deja în astfel de instituţii. Ar fi interesant de văzut ce influenţă au furtunile magnetice asupra întâlnirilor la vârf dintre politicieni, a campaniilor politice şi altor evenimente care dictează cursul existenţei umane.

Cursul însuşi al evoluţiei este posibil să fi fost modificat de inversarea periodică a polilor magnetici nord şi sud ai pământului. Acest lucru s-a întâmplat, de exemplu, în timpul Cretacicului, care coincide cu dispariţia dinozaurilor. Inversările de polaritate ale pământului au loc de trei sau patru ori la fiecare milion de ani. Dar acest tipar este anterior apariţiei câmpurilor magnetice artificiale, aşadar nimeni nu poate să prevadă cu exactitate când va fi următoarea schimbare.

De când am învăţat cum să stăpânim energia electrică, am creat vaste reţele de câmpuri electromagnetice pe toată suprafaţa planetei, forţe care au suficientă putere cât să domine pulsul subsonic insesizabil al pământului. Frecvenţele la care operează sistemele de energie electrică, semnalele de radio şi televiziune şi transmisiile de microunde nu există în natură şi pot să determine perturbări severe în sistemele energetice umane, care, la rândul lor, creează probleme de sănătate fizică şi mentală.

Să luăm cazul localităţii Vernon, un oraş mic cu 25.000 de locuitori din New Jersey, care figurează pe locul cinci în ierarhia locurilor transmiţătoare de microunde din SUA.

Scanned with OKEN Scanner

Incidenţa sindromului Down, malformaţie congenitală cauzată de o anomalie genetică ce a afectat fetusul şi/sau părinţii, depăşeşte cu 1.000% media naţională în Vernon. Alte studii au ajuns la concluzia că această malformaţie congenitală era prezentă la copiii ai căror taţi erau operatori militari de radare. Vă puteţi imagina cu uşurinţă cât de reticente au fost autorităţile guvernamentale să recunoască aceste dovezi stabilite pe baze ştiinţifice, întrucât ar fi însemnat să demonteze cea mai mare parte din staţiile de radar uriaşe şi alte echipamente de transmisie cu microunde de care depind forţele militare moderne. Ar fi putut totodată să dea naştere unei avalanşe de acuzaţii la adresa guvernului pentru tăinuirea unor astfel de pericole la adresa sănătăţii publice.

Tumorile pe creier şi alte tipuri de cancer sunt, de asemenea, legate de frecvenţele deviante produse de radare şi alte transmiţătoare de microunde, inclusiv telefoane celulare. Dr. Robert Becker, unul dintre specialiştii de frunte din SUA în domeniul studierii poluării electromagnetice, scrie următoarele în cartea sa *Cross Currents*:

> Datele ştiinţifice de care dispunem la această oră indică faptul că microundele au efecte biologice majore la nivele de energie cu *mult mai joase* decât cele de care este nevoie pentru a genera căldură [cum sunt cuptoarele cu microunde]. Majoritatea acestor efecte produc diverse afecţiuni, în principal cancer şi malformaţii congenitale, în rândul persoanelor expuse, precum şi al copiilor acestora, neexpuşi la risc... Riscul provine din faptul că expunerea la microunde, la fel ca expunerea la orice câmp electromagnetic deviant, produce stres, o scădere a potenţialului sistemului imunitar şi modificări ale aparatului genetic. Ca atare, nivelele de expunere despre care guvernul spune că sunt „sigure" nu sunt sigure deloc în realitate.

Orice persoană care are un cuptor cu microunde sau un telefon celular acasă îşi supune întreaga familie la riscul de a avea probleme de sănătate, inclusiv afecţiuni fetale. Merită oare „comoditatea"?

Liniile de înaltă tensiune şi transformatoarele obişnuite operează la 60 Hz în SUA şi la 50 Hz în Europa. În 1980, Public Service Commission din cadrul Departamentului de Stat pentru Sănătate din New York, l-a împuternicit pe dr. David Savitz de la University of North Carolina să conducă un studiu complet despre efectele câmpului emis prin liniile de înaltă tensiune obişnuite asupra persoanelor care locuiau în apropierea acelor linii. După cinci ani de studiu şi după ce s-au cheltuit 500.000 de dolari, dr. Savitz ajungea la concluzia că cel puţin 20% dintre cazurile de cancer la vârsta copilăriei înregistrate în regiunile pe care le studiase erau produse de expunerea la câmpurile magnetice ale liniilor de înaltă tensiune nu mai puternice de 3 mG. Studiul a arătat că astfel de câmpuri nu doar favorizează apariţia cancerului, dar, totodată, inhibă producerea de neurohormoni vitali în creier, rezultatul fiind apariţia unor tulburări comportamentale grave şi a dificultăţilor de învăţare. Câmpul generat pe o rază de 15 m de liniile de înaltă tensiune standard din SUA este de 100 mG, de peste 30 de ori mai mare decât nivelul de 3 mG pe care cercetările întreprinse de dr. Savitz îl legau de incidenţa cazurilor de cancer şi afecţiuni ale creierului.

Stânjenită de rezultatele propriului studiu, Public Service Commission din New York a trecut cu vederea concluziile şi a fixat imediat un nivel de „siguranţă" pentru câmpul electromagnetic generat de liniile de înaltă tensiune de 100 mG, susţinând că publicul „acceptase" deja un asemenea risc pentru sănătate. Publicul nu a fost, desigur, niciodată informat despre acest risc.

În 1988, dr. Marjorie Speers de la Departamentul de Medicină Preventivă din cadrul University of Texas, Galveston, făcea publice rezultatele unui studiu despre tumorile pe creier în rândul persoanelor având locuri de muncă unde erau expuse la un câmp electromagnetic

Scanned with OKEN Scanner

de 60 Hz. Incidenţa cazurilor de tumori pe creier la aceşti lucrători era de 13 ori mai mare decât la cei dintr-un grup de control neexpus la câmpul electromagnetic. Dr. Becker scrie în *Cross Currents*: „La această oră, dovezile ştiinţifice sunt absolut convingătoare: câmpurile magnetice de 60 Hz determină celulele canceroase umane să-şi mărească în permanenţă rata de creştere cu nu mai puţin de 1.600% şi să dezvolte mai multe caracteristici maligne".

Aceste studii, precum şi altele demonstrează o realitate de netăgăduit: câmpurile magnetice ale liniilor de înaltă tensiune şi ale transfomatoarelor, precum şi radiaţia microundelor distrug în principal două tipuri de ţesut: ţesutul creierului şi ţesuturile cu dezvoltare rapidă, cum sunt cele ale fetusului aflat în dezvoltare, ale copiilor mici şi tumorile canceroase. Ţesutul creierului şi cele cu dezvoltare rapidă sunt cele două tipuri de ţesut uman care au în mod normal cea mai mare activitate electrică şi acest lucru le face deosebit de sensibile la câmpurile electromagnetice. Această teorie este în concordanţă cu perspectiva taoistă tradiţională, conform căreia copiii sunt cei care au aure energetice mult mai active decât adulţii, iar creierul este identificat drept centrul de bază al energiei electromagnetice rafinate asociate cu Adevărata Energie Umană.

În iunie 1989, revista *The New Yorker* prezenta un serial în trei părţi consacrat pericolelor pe care le prezintă pentru sănătate expunerea la liniile de înaltă tensiune şi terminale de computer, pe baza câtorva studii ştiinţifice exhaustive. Aceste studii ajungeau la concluzia că leucemia şi alte forme de cancer depistate la copii sunt strâns legate de expunerea la câmpurile de energie electrică, iar femeile însărcinate care lucrează multe ore în faţa calculatorului se confruntă cu o rată a avorturilor mult mai mare decât alte femei. Dacă dumneavoastră sau copiii dumneavoastră dormiţi într-o cameră care se găseşte la o distanţă de până la 15-30 m de liniile de tensiune sau de transformatoarele de energie electrică, ar fi indicat fie să schimbaţi camera, fie, dacă este necesar, să vă mutaţi într-o altă locuinţă. Acelaşi lucru este valabil pentru locul de muncă, cele în care vă petreceţi timpul liber şi unde faceţi alte activităţi.

Un număr tot mai mare de persoane a căror activitate le expune la câmpuri electromagnetice artificiale, cum se întâmplă în industria calculatoarelor şi electronicii din regiunea Silicon Valley din California, au relatat o gamă întreagă de simptome asociate cu sindromul imunodeficitar, inclusiv oboseală cronică, hipersensibilitate, alergii, dureri de cap, depresie cronică şi inevitabile manifestări ale unor „simptome asemănătoare gripei". Cadrul medical în vigoare care stabileşte că HIV determină SIDA se bazează pe observaţia că HIV anulează sau slăbeşte funcţia anumitor celule T dintr-o cultură de laborator. Recent, dr. Daniel Lyle de la Veterans' Hospital din Loma Linda, California, a expus celule T umane într-o cultură de laborator la un câmp electric de 60 Hz (similar celui generat de liniile de înaltă tensiune obişnuite) timp de 48 de ore. Lyle a raportat o slăbire semnificativă a capacităţii celulelor T de a lupta împotriva celulelor străine şi microbilor. Aşadar, câmpurile electromagnetice anormale sunt un factor declanşator al SIDA, şi totuşi astăzi întreaga populaţie este expusă în mod grav la electromagnetismul imunoinhibitor din cămine, birouri şi şcoli, precum şi din spitale şi clinici medicale. De fapt, unul dintre cele mai periculoase medii de acest tip este camera funcţională modernă, cu toate diversele ei gadgeturi electronice şi aparate cu microunde.

Pe lângă creşterea din ce în ce mai mare a incidenţei sindromului Down, cazurile de sindrom al morţii subite infantile sunt, de asemenea, în creştere în toată lumea dezvoltată. S-a stabilit deja că unele câmpuri electromagnetice anormale au o influenţă inhibitoare asupra glandei pineale, care secretă melatonină şi alte substanţe neurochimice vitale. Studii recente au dezvăluit faptul că victimele morţii subite infantile au nivele semnificativ mai scăzute de melatonină în plasma din creier faţă de bebeluşii obişnuiţi, astfel încât este logic să se concluzioneze că deficienţa de melatonină este asociată cu acest sindrom

Scanned with OKEN Scanner

şi că un anumit factor ambiental este cel care inhibă secreţiile de melatonină în cazul victimelor morţii subite. În Anglia, dr. Cornelia O'Leary de la Royal College of Surgeons a raportat opt cazuri de deces diagnosticate cu sindromul morţii subite infantile într-un singur weekend pe o rază de 11 km faţă de o bază militară de maximă securitate, unde un nou sistem radar, foarte puternic, fusese testat chiar în acel weekend. Într-adevăr, radarele militare au fost implicate de nenumărate ori în creşterea explozivă inexplicabilă a cazurilor de cancer, malformaţii congenitale şi boli autoimune în rândul persoanelor până atunci sănătoase care locuiau în apropiere, dar autorităţile guvernamentale au făcut apel în permanenţă la „siguranţa naţională" ca scuză pentru a nu recunoaşte şi investiga o asemenea problemă. La ce bun toate echipamentele sofisticate de apărare construite împotriva aşa-ziselor ameninţări din afară, dacă ele ucid şi ne mutilează copiii?

Cei din sistemul medical sunt foarte încântaţi să anunţe o uşoară scădere a ratei mortalităţii la câteva tipuri de cancer ca pe o dovadă că „sunt pe cale să câştige lupta dusă împotriva cancerului". De fapt, de curând s-a înregistrat o creştere atât de rapidă în ceea ce priveşte rata incidenţei şi mortalităţii pentru alte forme de cancer, până atunci neglijabile, cum ar fi cancerul de creier, de coloană şi de colon, încât rata incidenţei şi mortalităţii pentru toate tipurile de cancer a crescut semnificativ. O altă formă rară de cancer până acum, dar care a atins o creştere alarmantă în SUA, de 80% între 1973 şi 1980, este cancerul de piele. Subţierea stratului de ozon este de obicei menţionată ca fiind principala cauză. Totuşi, un loc unde incidenţa melanoamelor este de patru ori mai mare decât media naţională aflată deja într-o rapidă creştere este în rândul personalului de la Lawrence Livermore National Laboratory din California. Acest institut este puternic implicat în dezvoltarea unor sisteme sofisticate de arme noi folosind câmpuri magnetice de mare intensitate şi microunde de înaltă frecvenţă.

Studiile realizate în Suedia şi Anglia au scos la iveală creşteri semnificative ale ratelor de suicid în rândul tinerilor care locuiesc şi merg la şcoală în regiuni aflate în proximitatea liniilor de înaltă tensiune sau a staţiilor radar. Depresia maniacală şi suicidul sunt legate adesea de nivelele scăzute de serotonină, secretată tot de glanda pineală. Datele demonstrează că între anii 1950 şi 1977, în SUA, rata suicidului în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 15 şi 19 ani a crescut de patru ori în cazul băieţilor şi de două ori în cazul fetelor. Această perioadă coincide cu creşterea expunerii copiilor în faţa televizoarelor, echipamentelor electrice, jucăriilor electronice, iluminatului fluorescent, liniilor de înaltă tensiune etc.

Dacă nu prea avem ce face în cazul poluării electromagnetice de către liniile de înaltă tensiune, staţiile radar, turnurile de emisie ale posturilor de radio şi de televiziune şi alte surse publice ale căror efecte sunt trecute cu vederea de către guvern, neavând posibilitatea de a ne muta într-o zonă mai puţin expusă, nu este nepărată nevoie să petrecem ore întregi lăsându-ne iradiaţi singuri cu televizorul, pături electrice şi alte echipamente de uz casnic. Reţinând informaţia că există câmpuri de numai 3 mG care au produs creşterea semnificativă a riscurilor de apariţie a cancerului de creier, bolilor genetice şi malformaţiilor congenitale, vă propun să analizăm câmpurile generate de aparatele obişnuite de uz casnic.

Televizorul

În afară de câmpul electromagnetic generat de o sursă electrică, televizoarele mai emit şi raze X care pătrund până la 5-7 cm în corpul uman. În cazul majorităţii televizoarelor, trebuie să staţi la o distanţă de cel puţin 100 cm de ecran pentru a evita expunerea la câmpurile periculoase. Aceste câmpuri emit în toate direcţiile şi pot penetra foarte uşor

Scanned with OKEN Scanner

lemnul şi alte materiale solide, aşa încât asiguraţi-vă că nimeni din familie nu are un pat sau o masă de lucru aşezată de partea cealaltă a unui perete unde se află un televizor.

Păturile electrice

Aceste articole de uz casnic generează câmpuri de 50-100 mG, cu mult peste nivelele de siguranţă. Dr. Nancy Wertheimer de la University of Colorado a studiat efectele păturilor electrice asupra femeilor gravide şi a ajuns la concluzia că există o rată mult mai ridicată a pierderilor de sarcină în rândul femeilor care le folosesc. Aceste obiecte sunt mai periculoase decât orice alt aparat electric deoarece stau aproape de corp, iar perioada de expunere în timpul somnului este îndelungată.

Aparatele de ras electrice

Când sunt operate printr-un fir conectat la o priză electrică, aparatele de bărbierit generează câmpuri extrem de intense, de 200 până la 400 mG. Bărbaţii care folosesc aparate de ras electrice ar fi indicat să renunţe la ele în favoarea aparatelor de bărbierit obişnuite, cu lamă.

PC-urile şi monitoarele

Computerele personale şi monitoarele au fost legate de o dublare a ratei cazurilor de pierdere a sarcinii şi de o rată mult mai mare faţă de medie a cazurilor de malformaţii congenitale la femeile care operează aceste echipamente în perioada sarcinii. Femeile care nu sunt însărcinate raportează, de asemenea, o diversitate de tulburări, inclusiv dereglări menstruale, dureri de cap, oboseală cronică şi depresie.

Tuburile fluorescente

Efectele nefaste ale undelor de lumină artificială emise de tuburile fluorescente, în special asupra copiilor, sunt discutate în detaliu în volumul *Tao pentru SS&L*. Pe lângă lumina artificială, aceste dispozitive produc şi câmpuri electromagnetice deviante. Un tub fluorescent de 10 waţi produce un câmp de 20 de ori mai puternic decât un bec electric obişnuit de 60 de waţi. În încăperile destinate birourilor şi în sălile de curs, luminate de rânduri multiple de tuburi fluorescente, toţi cei care se află în acel spaţiu sunt iradiaţi.

Ceasurile de perete electrice

Ceasurile de perete electrice produc câmpuri de 5-10 mG la o distanţă de 60 cm. Deoarece ceasurile deşteptătoare sunt amplasate de obicei la o distanţă inclusă în această limită faţă de cap, timp de până la opt ore în fiecare noapte, ar putea fi o idee salutară să fie folosit în schimb un ceas deşteptător care se întoarce cu cheie sau unul cu baterii.

Uscătoarele de păr

Acestea produc un câmp de 50 mG când se află la o distanţă de 15 cm, ceea ce este mai mult decât suficient pentru a creşte riscul formării de tumori pe creier şi alte tipuri de

Scanned with OKEN Scanner

cancer, cât şi al apariţiei bolilor genetice. Coafezele se numără printre persoanele cu cele mai ridicate rate ale cancerului de sân, situaţie remarcată cu multă vreme în urmă şi care se poate datora riscului ocupaţional de a lucra în mod curent cu uscătoare de păr la o distanţă de până la 15 cm faţă de bust.

Aragazurile electrice

Un arzător de 30 cm al unui aragaz electric produce un câmp electromagnetic de 50 mG la o distanţă de 45 cm. Dacă de obicei gătiţi mult, este mult mai sigur să folosiţi un aparat cu gaz.

Telefoanele

Telefoanele cu fir şi celularele, precum şi dispozitivele de comunicare fără fir şi toate dispozitivele controlate prin radio şi echipamentele de uz casnic creează câmpuri electromagnetice atunci când sunt utilizate, iar în cazul telefoanelor, care sunt ţinute foarte aproape de cap, câmpul deviant se propagă direct prin creier. Expunerea la electromagnetismul generat de undele radio a fost legată de riscurile crescute de leucemie în rândul radioamatorilor, aşa încât gândiţi-vă de două ori înainte să le cumpăraţi copiilor gadgeturi care sunt operate printr-o comandă radio la distanţă.

Pe scurt, numeroasele dovezi adunate până acum au evidenţiat în mod clar că perspectiva simplistă chimico-mecanicistă despre sănătatea umană pe care se bazează medicina occidentală nu reuşeşte să ofere explicaţii în privinţa factorilor vitali : energia şi câmpurile energetice. Organismul uman şi diversele energii care îl însufleţesc au evoluat în banda de energie a câmpului electromagnetic natural al pământului, un câmp pe care tehnologia modernă îl distorsionează şi domină prin liniile de înaltă tensiune, turnuri de emisie ale posturilor de radio şi de televiziune, transmiţătoare de microunde, echipamente de uz casnic şi instalaţii militare. Când agenţiile guvernamentale vă dau asigurări că „totul este în regulă", iar medicul vă spune că nu este „nimic care să vă îngrijoreze", nu înseamnă că nu există niciun risc. În urmă cu doar câteva decenii, aceleaşi agenţii şi aceiaşi medici negau că fumatul reprezintă un risc pentru sănătate şi continuă să nege că zahărul alb, uleiurile vegetale hidrogenate şi aditivii alimentari pot să declanşeze cancerul şi imunodeficienţa. Oamenilor le revine responsabilitatea de a se familiariza cu realităţile concrete şi de a solicita luarea de măsuri corective făcând uz de forţa contestării colective şi a exprimării libere la alegeri, întrucât dovezile există şi ele sunt evidente : câmpurile electromagnetice exercită influenţe covârşitoare asupra sănătăţii umane prin intermediul energiei. După cum scrie dr. Robert Becker în *Cross Currents* :

> Datele obţinute în ultimii ani indică foarte clar că acum trebuie să luăm în considerare câmpul geomagnetic normal al pământului ca pe o variabilă ambientală cu urmări semnificative când ne ocupăm de funcţiile de bază ale fiinţelor vii. După părerea mea, acest lucru este probabil unica descoperire importantă a secolului. Ea ne pune la îndemână cheia mecanismelor prin care toate câmpurile electromagnetice produc efecte biologice şi ne-ar putea ajuta să determinăm cu mai multă acurateţe riscurile implicate de folosirea dispozitivelor tehnologice generatoare de astfel de câmpuri.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 13

Qi gong-ul : capacitatea de a controla energia

> Qi gong este ştiinţa de a lucra cu câmpul energetic al organismului uman.
>
> Dr. Yang Jwing-ming, *The Root of Chinese Chi Kung* (1989)

Qi înseamnă „respiraţie" şi „aer", dar şi „energie", indicând rolul vital pe care îl joacă respiraţia în transmiterea energiei atmosferice a aerului în sistemul uman. *Gong* semnifică „lucru", „capacitate" şi „realizare" şi se referă la orice fel de pricepere care necesită mult timp şi efort pentru a realiza ceva. Qi gong-ul, care îl ajută pe practicant să-şi cultive şi să-şi controleze energia, ar putea aşadar să fie tradus prin „lucrul cu energia" sau „capacitatea de a manipula energia".

Qi gong-ul are patru aplicaţii de bază: sănătatea, longevitatea, forţa marţială şi iluminarea spirituală. În cartea de faţă, preocuparea noastră se îndreaptă în mod special spre primele două scopuri – păstrarea sănătăţii şi prelungirea vieţii – care sunt condiţii obligatorii pentru atingerea oricăror altor scopuri în viaţă ce necesită alocarea unui volum considerabil de timp şi energie. Dacă veţi folosi avantajul de a fi sănătos şi longeviv, pe care l-aţi câştigat prin practicarea qi gong-ului, pentru a vă atinge scopul de a dobândi forţă sau iluminare sau dacă veţi opta pentru hedonism sau misticism rămâne numai la latitudinea dumneavoastră.

Qi gong-ul datează din timpuri preistorice pe teritoriul Chinei şi este menţionat chiar în cele dintâi consemnări scrise din istoria ţării. Practicat iniţial ca o formă de dans terapeutic pentru a vindeca reumatismul şi ca măsură de prevenire a altor simptome ale excesului de Umezeală Rea din bazinul Râului Galben predispus la inundaţii, acolo unde începeau zorii civilizaţiei chineze, qi gong-ul s-a dezvoltat treptat ajungând un sistem complet de gestionare a energiei umane, având aplicaţii practice medicale şi în universul artelor marţiale, precum şi meditative. Într-un text datând din secolul al II-lea d.Hr., intitulat *Versetul dansului*, învăţatul Fu Yi scria: „Qi gong-ul este o artă care încântă spiritul, încetineşte procesul de îmbătrânire şi prelungeşte viaţa". În lucrarea *Comentarii colective despre Zhuangzi*, datând din aceeaşi perioadă, Cheng Yuan-lin scria: „Respiraţia practicată împreună cu mişcările ce se aseamănă cu cele ale unui urs, unei păsări şi ale altor animale ne ajută să ne punem în mişcare qi-ul, ne hrăneşte organismul şi ne întăreşte spiritul". În acele vremuri, qi gong-ul se baza în primul rând pe mişcările învăţate din observarea animalelor în natură. Exerciţiile executate cu braţele, de exemplu, erau preluate din felul în care păsările băteau din aripi, exerciţiile executate cu picioarele imitau umbletul tigrului, posturile care accentuau poziţia umerilor erau învăţate din observarea felului în care se mişcau urşii şi aşa mai departe. Această formă timpurie de qi gong a fost numită *wu chin hsi* sau „Joaca celor Cinci Fiare".

Începând din timpuri imemoriale, importanţa exerciţiilor lente, legate între ele, pentru cultivarea esenţei şi energiei care stau la baza menţinerii sănătăţii umane a fost în mod clar recunoscută de chinezi. În lucrarea clasică esenţială pentru confucianism *Analele de primăvară şi de toamnă*, datând din secolul al IV-lea î.Hr., descoperim următorul enunţ: „Apa care curge nu stagnează niciodată, iar balamalele uşii care se mişcă nu ruginesc niciodată. Aceasta se datorează mişcării. Acelaşi principiu este valabil pentru esenţă şi energie. Dacă organismul nu se mişcă, esenţa nu circulă. Când esenţa nu circulă, energia stagnează".

Renumitul medic chinez Hua Tuo, un centegenar care a cunoscut perioada de înflorire în timpul Dinastiei răsăritene Han (25-220 d.Hr.), prescria o serie de exerciţii pentru punerea în mişcare a energiei, numite *dao-yin* („induce şi îndrumă") şi recomandate pentru diverse boli, inclusiv artrita, reumatismul, tulburările digestive, afecţiunile nervoase şi problemele circulatorii. El scria: „Organismul are nevoie de exerciţii fizice, dar exerciţiile nu trebuie să fie istovitoare... Când sângele pulsează neîngrădit prin vene, boala nu poate să prindă rădăcini. Este aidoma balamalei de la uşă care nu are cum să rugineasca atâta timp cât este folosită frecvent". Ko Hung, un mare alchimist şi unul dintre cei mai prolifici autori taoişti ai Chinei, care a trăit un secol mai târziu după Hua To, scria în monumentalul său compendiu taoist *Baopuzi* (*Să îmbrăţişezi bucata încă necioplită*): „Declanşarea bolii este un semn că qi-ul nu curge. Individul trebuie să facă exerciţii pentru a debloca numeroasele meridiane şi a permite curgerea liberă a qi-ului". Qi gong-ul a fost practicat în China, încă din timpuri străvechi, ca o formă de îngrijire preventivă, dar şi curativă.

În secolul al V-lea d.Hr., qi gong-ul chinezesc a făcut un uriaş pas înainte sub influenţa unui călugăr excentric, bătrân şi zdrenţăros, venit din India, pe nume Bodhidharma, pe care chinezii îl numeau Ta Mo. Altădată prinţ al unui mic regat din ţinuturile sudice ale Indiei, Bodhidharma renunţase la bogăţia şi rangul lui nobil pentru a practica o formă ascetică, ezoterică de budism denumită „tantra", care punea accentul pe importanţa practicii personale şi a înţelegerii spontane. Urmându-şi impulsul vizionar, Bodhidharma a traversat podişul sterp al Tibetului pe jos şi şi-a făcut brusc apariţia pe scena istoriei Chinei de Sud într-o perioadă de dezbinare politică şi efervescenţă intelectuală cunoscută în istorie sub numele de perioada celor Şase Dinastii.

Multe legende s-au ţesut în jurul misterioasei figuri a lui Bodhidharma. El era renumit pentru capacitatea de a sta nemişcat, într-o meditaţie tăcută, zile la rând, fără măcar să clipească. Ce se ştie cu siguranţă este faptul că a adus din India exerciţiile de respiraţie *pranayama*, pe care le-a combinat cu *dao-yin*-ul chinezesc şi unele forme din „Joaca celor Cinci Fiare", şi a predat acest nou sistem călugărilor şi practicanţilor artelor marţiale din mănăstirile chinezeşti, precum faimoasa mănăstire Shao Lin. Începând chiar din acele vremuri, Bodhidharma a fost venerat ca patron sfânt al tuturor şcolilor de arte marţiale chinezeşti, inclusiv al ramificaţiilor lor din Coreea şi Japonia, şi, totodată, ca fondator al budismului Chan, cunoscut în Occident mai degrabă sub numele lui japonez, Zen. Sistemul unic de respiraţie şi exerciţii fizice pe care l-a conceput constituie sursa tuturor şcolilor ulterioare de qi gong din China.

Lui Bodhidharma i se atribuie paternitatea celor două lucrări fundamentale care au devenit între timp adevărate biblii ale tehnicii qi gong pentru practicanţii artelor marţiale, cei care meditează şi terapeuţi deopotrivă. Una dintre ele este intitulată *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* (*Yijin Jing*), iar cealaltă *Tratatul clasic de curăţare a măduvei* (*Xi Sui Jing*). Aceste două manuale se completează reciproc şi împreună conduc adeptul

Scanned with OKEN Scanner

de la practicarea celor mai simple exerciţii de stretching la cele mai avansate tehnici ale alchimiei energiei interne. Dr. Yang Jwing-ming a făcut o traducere reuşită şi a scris un comentariu în limba engleză referitor la ambele opere de valoare sub titlul *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung*, menţionată în bibliografie.

Formele de qi gong predate în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* şi *Tratatul clasic de curăţare a măduvei* sunt diferite, dar complementare. Primul se concentrează pe tonifierea şi energizarea muşchilor, tendoanelor şi fasciilor, pe circulaţia energiei prin cele 12 meridiane principale ale organelor interne, pe energia care circulă spre suprafaţă pentru a întări scutul protector al *wei-qi* şi pe cultivarea energiei postnatale a Focului. Exerciţiile de curăţare a măduvei direcţionează energia spre interior, pătrunzând în oase şi măduvă şi în sus în fluidele spinale şi creier, construiesc rezervoare de energie în cele opt canale extraordinare şi intensifică energia prenatală a Apei prin transformarea esenţei iniţiale hormonale.

Cei care învaţă qi gong încep de obicei antrenamentul cu exerciţii inspirate din *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*, care întăreşte rezistenţa fizică, sănătatea şi vitalitatea, creşte resursele de energie şi formează un fundament solid pentru practici mai avansate inspirate din *Tratatul clasic de curăţare a măduvei*. Sintagma „schimbarea tendonului" se referă la creşterea semnificativă a forţei, flexibilităţii şi rezilienţei muşchilor şi tendoanelor în urma efectuării acestor exerciţii, prin care se acumulează şi se stochează energie într-o formă condensată a ţesutului conjunctiv, numită „fascie". Fasciile sunt ţesuturi plate, alunecoase, flexibile care învelesc şi lubrifiază toţi muşchii, toate tendoanele şi ligamentele. Datorită conţinutului lor concentrat de electroliţi – fluide mineralizate care conduc energia electrică sub formă de ioni –, fasciile au capacitatea de a asimila şi stoca ionii de energie qi încărcaţi electric.

Sintagma „curăţarea măduvei" se referă la revigorarea ei prin practicarea exerciţiilor din lucrarea cu acelaşi nume. În *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang explică importanţa exerciţiilor de curăţare a măduvei în felul următor:

> Conform medicinei chineze, corpul nostru se deteriorează în principal pentru că sângele îşi pierde capacitatea de a hrăni şi proteja organismul. Măduva noastră produce globule roşii şi un tip de globule albe, dar pe măsură ce înaintăm în vârstă, ea devine mai „îmbâcsită" şi produce din ce în ce mai puţine globule utile. Totuşi, dacă vom şti cum să ne „spălăm" măduva, ea va începe să producă din nou sânge proaspăt, sănătos. Corpul nostru va începe să întinerească şi să se refacă singur dobândind din nou sănătatea radioasă a tinereţii... Pentru a menţine măduva proaspătă, viguroasă şi pentru a funcţiona în mod adecvat, trebuie să existe qi din belşug şi să fie alimentat în continuu. Ori de câte ori există o scădere a qi-ului, măduva nu mai funcţionează cum trebuie.

În medicina tradiţională chineză, dar şi în alchimia taoistă, creierul este considerat o formă de măduvă, întrucât şi el este un ţesut moale, cu secreţii şi protejat de oase. De aceea, exerciţiile de curăţare a măduvei sunt şi ele gândite să îndrume şi să sublimeze energia în sus, prin fluidul spinal, în creier, în acest fel stimulând secreţia de neurohormoni şi întărind toate funcţiile cerebrale. Totodată, exerciţiile de curăţare a măduvei stimulează întregul sistem endocrin să producă rezerve consistente de esenţă hormonală vitală care reprezintă combustibilul alchimiei energiei interne.

Dintre toate formele de esenţă vitală, de departe cele mai puternice sunt „esenţa sexuală" a hormonilor bărbăteşti şi femeieşti, sperma, dar şi alte secreţii sexuale. Unul dintre punctele de reper speciale regăsite în *Tratatul clasic de curăţare a măduvei* se referă

Scanned with OKEN Scanner

la o serie de exerciţii sexuale individuale – sau „sexerciţii" – pentru practicanţii bărbaţi şi femei. Aceste exerciţii, care uneori îi nedumeresc pe începătorii în tehnicile taoiste ca fiind mai degrabă bizare, sunt menite să fie practicate de unul singur, nu în compania unui partener sexual, ele stimulând organismul să secrete rezerve suplimentare de hormoni sexuali, spermă, lubrifianţi şi fluide sexuale. Vitalitatea sexuală îmbunătăţită în acest fel nu a fost gândită pentru a fi folosită în acte sexuale, având în vedere că aceste exerciţii erau practicate de călugări celibatari şi de cei aflaţi în refugiu de meditaţie, dar şi de persoane laice, ci mai degrabă să le pună la dispoziţie adepţilor alchimiei interne rezerve suplimentare de esenţă sexuală. Această esenţă este în acest fel transformată în energie şi sublimată ascendent, prin coloana vertebrală spre creier pentru a accelera dezvoltarea spirituală. Un set de „sexerciţii" de bază pentru bărbaţi şi femei este prezentat mai jos.

Încă din vremea lui Bodhidharma, practicarea qi gong-ului a fost împărţită pe diferite tipuri de forme interne şi externe denumite *nei-dan* („Elixirul Intern") şi *wai-dan* („Elixirul Extern"). *Nei-dan* şi *wai-dan* sunt polii opuşi ai practicii pe o scară calibrată conform gradului de nemişcare şi mişcare din orice tip de exerciţiu. La capătul extrem al scării Elixirului Intern se află meditaţia prin nemişcare, în timp ce la capătul extrem al Elixirului Extern se regăsesc forme de mişcare „grele", cum sunt ridicarea greutăţilor, tehnicile de luptă şi sporturile de teren. Deşi exerciţiile menţionate în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* sunt într-un fel orientate mai mult spre practicarea în exterior, prin comparaţie cu cele din *Tratatul clasic de curăţare a măduvei*, ambele clase de exerciţii sunt forme echilibrate care includ elemente de *nei-dan* şi *wai-dan* combinate armonios. Totodată, cele mai multe exerciţii tradiţionale chinezeşti qi gong care au evoluat din aceste două modele clasice se află la mijlocul scării Elixirului Intern/Extern (figura 11).

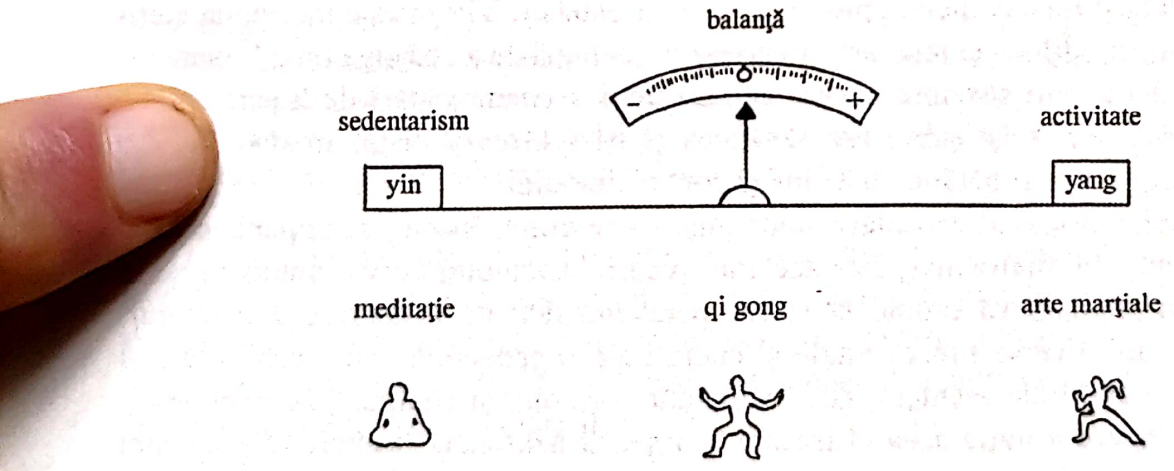


Figura 11. *Scara Internă* (nei-dan) *şi Scara Externă* (wai-dan) *în practica taoistă a exerciţiilor fizice: qi gong-ul echilibrează nemişcarea internă a meditaţiei şi activitatea externă a artelor marţiale*

Cheia pentru a atinge echilibrul între formele *nei-dan* şi *wai-dan* este să se ajungă la o stare de conştientizare plină de calm în care activitatea de înaltă frecvenţă a cortexului cerebral este pusă în stare de repaus pentru a permite oscilaţiei revigorante de joasă frecvenţă a sistemului nervos parasimpatic să preia controlul asupra organelor şi funcţiilor organismului. În această stare, pulsul liniştitor de joasă frecvenţă al câmpului electromagnetic al pământului armonizează şi stimulează sistemul energetic uman. După cum se spune în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*: „Este de o importanţă covârşitoare să identificăm mişcarea în repaus şi să identificăm repausul în mişcare, mişcându-ne cu

Scanned with OKEN Scanner

gesturi lente şi continue până atingem starea sublimă". Energia internă este determinată să curgă în virtutea mişcărilor externe domoale, continue, intrate în armonie cu o respiraţie adâncă, diafragmatică, în condiţii de calm mental şi linişte interioară. Din acest motiv qi gong-ul este uneori numit „meditaţie prin mişcare".

Avantajele practicării qi gong-ului

Avantajele practicării qi gong-ului pot fi sintetizate pe scurt în două cuvinte, care apar în literatura de specialitate în mod repetat şi fac trimitere la alchimia ezoterică taoistă: echilibrul şi armonia. Echilibrul include echilibrul dintre yin şi yang, Foc şi Apă, corp şi minte, iar armonia se referă la sincronia existentă între cele Cinci Energii Elementare ale sistemelor organelor interne, cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului, cele Trei Forţe ale Cerului, Pământului şi Umanităţii şi diverse frecvenţe electromagnetice ale mediilor noastre ambientale interne şi externe. Vă propun să analizăn pe scurt aceste semnificaţii în termenii concreţi ai fiziologiei şi bioenergeticii.

Sistemul nervos central

De multe ori, începătorii se întreabă de ce exerciţiile qi gong trebuie să fie executate întotdeauna ca un film derulat cu încetinitorul. „De ce să nu ne mişcăm cu rapiditate şi să executăm o dată şi bine ce ne-am propus?", se întreabă ei. Viteza este meteahna vieţii moderne şi inamicul odihnei şi relaxării. În goana lor nebună de a „câştiga timp", oamenii din ziua de azi îşi supun sistemul nervos central unor asemenea stări de hipertensiune extreme şi cronice, încât îşi şubrezesc sănătatea şi îşi scurtează viaţa, irosind rezerve preţioase de energie într-o bătălie cu ei înşişi contra timpului.

Efectul psihofiziologic al executării unor mişcări relaxate, încete, acompaniate de o respiraţie profundă din diafragmă, este acela al trecerii sistemului nervos autonom de la starea simpatică supraactivă cronic la starea parasimpatică de instaurare a calmului, revigorantă, în care diverse funcţii vitale şi energii ale organismului sunt echilibrate şi armonizate, iar secreţii ale esenţei vitale, cum sunt hormonii şi compuşii neurochimici, sunt stimulate. Pentru a iniţia această trecere în reţeaua neuronală, trebuie să executăm exerciţiile încet, cu mişcări lente şi domoale, având în tot acest timp mintea calmă şi liniştită. Odată ce sistemul parasimpatic a preluat controlul asupra sistemului nervos central, influenţa lui de inducere a stării de calm ne ajută să instaurăm şi să menţinem liniştea mentală. În acest mod, qi gong-ul neutralizează stresul cronic şi presiunea pe care existenţa cotidiană o exercită asupra corpului şi minţii, care în medicina chineză sunt inseparabile, şi restabileşte echilibrul optim dintre esenţă, energie şi spirit. În vocabularul taoist, qi gong-ul echilibrează energia epuizantă yang a Focului din existenţa temporală prin cultivarea energiei liniştitoare, revigorante yin a Apei derivată din hormoni şi substanţe neurochimice.

Scanned with OKEN Scanner

Biofeedbackul sistemelor endocrin şi nervos

Când a fost rugat să explice pe scurt mecanismul esenţial care stă la baza qi gong-ului, maestrul Luo Teh-hsiou din Taiwan a formulat răspunsul în felul următor:

> Când este practicat în mod adecvat, qi gong-ul activează circuitul parasimpatic al sistemului nervos central, în acest fel stimulând producerea de substanţe neurochimice care determină sistemul endocrin să secrete hormoni ce întăresc vitalitatea şi cresc imunitatea. Tododată, aceşti hormoni contribuie la susţinerea producerii în continuare de substanţe neurochimice parasimpatice de liniştire. Această interacţiune reciprocă continuă până când se atinge echilibrul perfect între sistemul nervos şi sistemul endocrin, iar când se petrece acest lucru, este generată adevărata energie a sănătăţii umane şi longevităţii.

Cu alte cuvinte, qi gong-ul orchestrează atingerea echilibrului perfect între corp şi minte prin stabilirea unui context favorabil biofeedbackului dintre sistemul nervos şi sistemul endocrin. Acesta favorizează dezvoltarea unei forme de energie numite „Adevărata Energie" (*jing-qi*), care constituie baza sănătăţii şi longevităţii fiinţei umane.

Într-un articol intitulat „Mental muscle", apărut în mai 1992 în revista *Omni*, Kathy Keeton descrie acelaşi mecanism în termeni medicali moderni:

> În ultimii zece ani, s-a înregistrat o avalanşă de dovezi despre forţa pe care o are mintea asupra sănătăţii corpului, iar specialiştii din noul domeniu al *psihoneuroimunologiei* sau PNI dobândesc o înţelegere tot mai profundă a modului în care mintea şi corpul uman pot să conlucreze pentru a combate boala. De exemplu, s-a descoperit că există fibre nervoase în timus, glanda principală a sistemului imunitar, precum şi în splină, nodulii limfatici şi măduva spinării – toate părţile vitale ale sistemului imunitar. Unele celule ale sistemului imunitar deţin receptori pentru neuropeptide, substanţe chimice care sunt produse în creier. Cu alte cuvinte, se înregistrează tot mai multe dovezi care sugerează că, de fapt, creierul se adresează în mod direct sistemului imunitar prin această versiune electrochimică de AT&T.

De-a lungul ultimilor 5.000 de ani, în China, taoismul a acumulat un rezervor uriaş de dovezi care fac legătura între forţele pe care le deţin corpul şi mintea umană, neurologia şi imunologia, şi a dezvoltat unele tehnici specifice pentru activarea acestei legături, însă numai de curând cercetătorii occidentali s-au ocupat cu atenţie de acest sistem remarcabil de eficient de îngrijire a sănătăţii.

Echilibrul acido-bazic

Un alt aspect al complementarităţii dintre yin şi yang pe care qi gong-ul îl reglează în mod eficient este echilibrul acido-bazic din fluxul sangvin. Exerciţiile fizice acidifică sângele prin acidul lactic, în timp ce respiraţia profundă are efect opus, de alcalinizare a sângelui. Prin urmare, excesul de exerciţii fizice sau de respiraţie profundă, când sunt realizate separat, poate conduce la dezechilibre ale pH-ului din sânge. Qi gong-ul, care combină mişcările ritmice lente ale corpului cu respiraţia profundă diafragmatică, menţine echilibrul optim între aciditate şi alcalinitate din sânge şi alte fluide ale corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Intrarea în armonie a câmpului electromagnetic uman cu cel al Pământului

Cercetările realizate la Universitatea Jiao Tong din Shanghai, China, au demonstrat că energia emisă de maeştrii qi gong în timpul practicării exerciţiilor pulsează la o frecvenţă cuprinsă între 2 şi 10 Hz, încadrându-se în registrul subsonic normal al câmpului electromagnetic natural al Pământului. Aşadar, qi gong-ul acordă sistemul energetic uman cu frecvenţa naturală a Pământului, în acest fel „branşând" practicantul în mod direct la câmpul de energie al Pământului. Acest aspect are un efect de liniştire, de tonifiere asupra sistemului energetic uman şi ajută la corectarea unor dezechilibre energetice şi tulburări biochimice cauzate de expunerea la câmpuri electromagnetice generate în mod artificial.

Circulaţia sângelui şi a energiei

Practicarea qi gong-ului este probabil cel mai eficient mod de îmbunătăţire a circulaţiei sângelui şi energiei. „Sângele stagnant" şi „energia stagnantă" au fost considerate timp de mii de ani de către medicii chinezi ca fiind cauzele esenţiale ale producerii bolilor, declanşării procesului degenerativ şi ale decesului. Deoarece „sângele urmează direcţia pe care o indică energia", impulsionarea circulaţiei energiei prin reţeaua de meridiane îmbunătăţeşte în mod automat circulaţia sângelui prin vene, artere şi capilare. Respiraţia profundă diafragmatică acţionează ca o pompă sau o „a doua inimă" pentru a conduce energia şi sângele prin vasele fiecăruia dintre ele, în timp ce mişcările ritmice şi lente ale membrelor şi trunchiului împing sângele şi energia oriunde este nevoie de ele. De aceste avantaje beneficiază în mod special creierul, care este în acest fel irigat cu rezeve bogate de sânge proaspăt oxigenat, glucoză şi alte substanţe nutritive. Glanda pineală şi hipofiza, care secretă substanţe neurochimice vitale, cum sunt serotonina, melatonina, dopamina şi hormonul de creştere, sunt stimulate şi echilibrate prin intensificarea circulaţiei cerebrale a sângelui şi energiei şi prin refacerea frecvenţelor electromagnetice naturale din creier. De asemenea, circulaţia intensificată hrăneşte şi energizează toate celelalte organe şi glande vitale şi contribuie la detoxifierea ţesuturilor prin antrenarea reziduurilor metabolice şi furnizarea de globule albe, enzime şi alţi factori imuni care să dizolve toxinele acumulate, celulele bolnave, precum şi microbii şi paraziţii indezirabili.

Imunitatea şi rezistenţa organismului

Qi gong-ul extinde şi întăreşte scutul radiant al energiei protectoare *wei-qi* din jurul corpului, prin aceasta protejând împotriva invaziei unor energii ambientale ostile (Cele Şase Rele), cât şi a radiaţiei electromagnetice şi microundelor deviante. Se întâmplă de multe ori ca oamenii să remarce „strălucirea de sănătate" pe care o radiază practicanţii qi gong-ului şi ai meditaţiei taoiste. Dacă vă aflaţi în preajma unei asemenea persoane şi veţi închide ochii, îi veţi putea simţi aura energiei protectoare care emană din organismul său. Cei care şi-au dezvoltat aşa-numita „viziune astrală", o abilitate înnăscută împărtăşită de toate fiinţele umane, dar în stare latentă în cazul celor mai mulţi, pot să „vadă" cum radiază o astfel de energie a aurei sub forma unor valuri de lumină colorată.

Scanned with OKEN Scanner

Sistemul imunitar intern primeşte în acelaşi timp un impuls puternic odată cu practicarea regulată a exerciţiilor qi gong, care stimulează secreţiile de hormoni vitali din întregul sistem endocrin, în special din cortexul suprarenal, atât de important. Fiind aşezate strategic deasupra rinichilor, glandele suprarenale primesc un masaj stimulativ de la diafragmă cu fiecare inhalare a aerului. Glanda timus, care produce celule T şi este aşezată în apropierea inimii, beneficiază de pe urma mişcărilor ritmice de expansiune şi contracţie ale toracelui în timpul exerciţiilor de respiraţie profundă. Măduva spinării, care produce globule roşii şi albe, este curăţată şi energizată prin practicarea exerciţiilor qi gong, care conduc energia în fascii, tendoane şi oase. Mişcarea ritmică a membrelor în combinaţie cu respiraţia profundă diafragmatică stimulează, de asemenea, curgerea limfei, menţinând-o proaspătă şi curată astfel încât să-şi poată îndeplini misiunea de purificare a sângelui şi ţesuturilor. Cu multă vreme în urmă în China şi mai recent în Occident, s-a observat că persoanele care practică qi gong-ul înregistrează o rată mai scăzută a incidenţei răcelilor, gripei, infecţiilor şi altor maladii comune, chiar atunci când sunt expuse în mod direct la contactul cu persoanele infectate.

Echilibrul energiei

Qi gong-ul este fără îndoială cel mai eficient agent de pază şi de reglare a energiei umane. Printre altele, practicarea lui corectează pe loc orice tip de dezechilibru între yin şi yang, Apă şi Foc şi cele Cinci Energii Elementare din sistemul uman. Având în vedere că stresul şi toxicitatea modului de viaţă modern conduc în mod inevitabil la o stare de yang extrem şi Foc în exces, qi gong-ul pune la dispoziţie o metodă simplă şi eficientă de corectare a acestui dezechilibru zi de zi. Dr. Yang Jwing-ming descrie această trăsătură a qi gong-ului în felul următor:

> Practicanţii qi gong-ului consideră că organismul dumneavoastră este întotdeauna prea Yang, cu excepţia situaţiilor în care sunteţi bolnav sau nu aţi mâncat de mult timp, caz în care organismul ar putea fi mai mult Yin. Când organismul este întotdeauna Yang, e supus degenerescenţei şi epuizării. Se crede că aceasta este cauza îmbătrânirii. Dacă sunteţi capabil să folosiţi „Apa" pentru a linişti organismul, atunci veţi fi capabil să încetiniţi procesul degenerativ şi astfel să prelungiţi durata vieţii. Acesta este principalul motiv pentru care practicanţii chinezi ai qi gong-ului au studiat căile de îmbunătăţire a calităţii Apei din corpul lor şi de reducere a cantităţii de Foc.

Qi gong-ul are şase efecte esenţiale asupra energiei umane care, odată cu trecerea timpului, îmbunătăţesc în mare măsură calitatea, echilibrul şi disponibilitatea energiei şi cresc eficienţa digestiei, metabolismului, circulaţiei sângelui, excreţiei, sexului, diviziunii celulare şi a altor funcţii vitale care depind de rezervele constante de energie.

Mişcarea

Qi gong-ul menţine circulaţia energiei prin reţeaua uriaşă de canale energetice a organismului, împiedicând în acest fel stagnarea.

Scanned with OKEN Scanner

Transformarea

Qi gong-ul activează alchimia internă, transformând şi rafinând energia sexuală şi nutritivă în forme cerebrale şi spirituale, care, la rândul lor, extind conştiinţa şi îmbunătăţesc funcţiile cerebrale. Practicarea lui stimulează transformarea eficientă a esenţei substanţelor nutritive şi hormonilor în energie şi îmblânzeşte Focul prin cultivarea Apei.

Schimbul

Qi gong-ul elimină energia stagnantă şi poluată din sistem prin infuzarea canalelor energetice cu energie pură extrasă din alimente, aer şi conversia esenţei hormonale. Totodată, practicarea lui intensifică schimbul de energie al organismului cu mediul înconjurător şi cu partenerii sexuali.

Echilibrul

Qi gong-ul menţine energiile vitale echilibrate în mod adecvat şi armonizate la toate nivelele, inclusiv între yin şi yang, Foc şi Apă, cele Cinci Energii Elementare, regiunea sacrală şi regiunea craniană, Cer şi Pământ, hrănire şi protecţie.

Stocarea

Qi gong-ul generează, colectează şi stochează energie în diferite centre energetice vitale, în special cele trei Câmpuri ale Elixirelor din abdomenul inferior, plexul solar şi creier. Practicarea lui umple rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare cu energie proaspătă, care este după aceea distribuită în funcţie de necesităţi în cele 12 meridiane principale ale organelor interne. Totodată, stochează energia în electroliţii fluidelor vitale ale organismului, în special creierul, coloana vertebrală, măduva spinării, fascii şi glandele endocrine.

Controlul

Energia controlează esenţa, iar spiritul controlează energia, de unde rezultă că practicarea qi gong-ului antrenează mintea să preia comanda conştientă asupra energiei. Aceasta este o aptitudine extrem de utilă care poate fi utilizată în mod eficace pentru a controla emoţiile, a dirija energia vindecătoare spre organele bolnave sau slăbite, a împiedica energia „rebelă" a unui organ să ajungă la cap şi a îmbunătăţi eficienţa alchimiei interne în timpul practicării exerciţiilor qi gong şi meditaţiei. Când este foarte dezvoltat, controlul energiei poate fi aplicat pentru a proiecta energia vindecătoare asupra celorlalţi.

Idei de bază în practicarea qi gong-ului

Atunci când practicaţi exerciţiile qi gong este util să cunoaşteţi o serie de informaţii de bază, cele mai importante fiind principiile taoiste ale echilibrului şi armoniei. Când

Scanned with OKEN Scanner

discutăm despre echilibrarea Focului şi a Apei, de exemplu, ar trebui să fiţi conştient de faptul că energia Focului izvorăşte din inimă, ţine de yang şi circulă prin meridianele inimii de-a lungul braţelor, în timp ce Apa vine de la rinichi, ţine de yin şi este dirijată prin canalele rinichilor în picioare. Mişcările sincronizate ale braţelor şi picioarelor combinate cu respiraţia profundă din diafragmă armonizează aceste două energii esenţiale.

În mod similar, cele Trei Forţe ale Cerului, Pământului şi Umanităţii au fiecare propriul loc în organism. Energia Cerului este atrasă în jos, prin creştet, energia Pământului se îndreaptă în sus, pătrunzând în corp prin tălpile picioarelor, şi se întâlnesc şi se combină cu energia Umanităţii în regiunea pelviană, mai exact în Câmpul Elixirului Inferior, aflat ceva mai jos de ombilic, şi în coccis. Un text vechi de 2.000 de ani, inscripţionat pe tablete de jad şi care vorbeşte despre qi gong, menţionează: „Energia celestă este activată de sus, iar energia terestră de jos".

„În exterior, practicaţi forma; în interior, practicaţi semnificaţia", ne sfătuieşte o veche maximă taoistă. Aceasta înseamnă că ar trebui să practicaţi formele într-un mod adecvat corpului dumneavoastră, în timp ce contemplaţi semnificaţia interioară şi scopul acestor forme cu propria minte. Aici remarcăm încă o dată de ce qi gong-ul este considerat o formă de meditaţie prin mişcare.

Respiraţia

O respiraţie corectă este aspectul cel mai important al practicării qi gong-ului, deoarece respiraţia este cheia pentru controlul energiei, precum şi podul ridicat între corp şi minte. Cel mai lung capitol din volumul *Tao pentru SS&L* este cel dedicat respiraţiei, astfel încât cititorii pot să meargă la această sursă pentru informaţii detaliate despre subiect. Prezentăm în continuare pe scurt câteva idei de bază referitoare la rolul respiraţiei în practicarea exerciţiilor qi gong.

Diferenţa majoră dintre modul în care cei mai mulţi adulţi respiră în mod obişnuit şi modul în care adepţii qi gong-ului respiră constă în folosirea diafragmei şi abdomenului ca pe nişte pompe de respirat. Acesta este sensul respiraţiei „profunde": respiraţia este atrasă adânc în jos, în plămâni, prin intermediul unei flexări diafragmatice, care determină abdomenul să se extindă în timpul inspiraţiei şi să se contracte în timpul expiraţiei. Inspiraţia este etapa yin a respiraţiei: ea condensează aerul în plămâni şi atrage energia în jos, în partea inferioară a abdomenului, dirijându-l prin meridiane şi în măduvă şi creier. Expiraţia este yang: ea extinde respiraţia în afara corpului şi determină energia să se răspândească în exterior spre piele şi muşchi, întărind scutul radiant al qi-ului protector din jurul corpului.

Nu numai că diafragma acţionează ca o pompă pentru circulaţia sângelui şi energiei, dar în acelaşi timp masează organele interne. Dr. Yang Jwing-ming scrie următoarele în *The Root of Chinese Chi Gung*:

> Respiraţia profundă şi calmă vă relaxează, vă menţine mintea limpede şi vă umple plămânii cu mult aer, astfel încât creierul şi întregul organism au acum suficiente rezerve de oxigen. În plus, o respiraţie profundă şi completă îi permite diafragmei să facă mişcări în sus şi în jos, care masează şi stimulează funcţionarea organelor interne. Din acest motiv, exerciţiile de respiraţie profundă mai sunt numite şi „exerciţii pentru organele interne".

Scanned with OKEN Scanner

Respiraţia profundă abdominală este totodată cheia pentru exploatarea resurselor puternice ale „esenţei iniţiale" şi pentru transformarea ei în energia pură a Apei. În *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*, dr. Yang explică în felul următor:

> Pentru a creşte cantitatea de qi, trebuie să îi descoperiţi sursa. S-a constatat că qi-ul are două surse majore. Una este hrana şi aerul pe care le ingeraţi. Qi-ul care provine din această sursă este considerat Focul qi. Cea de-a doua sursă este Esenţa Iniţială pe care aţi moştenit-o de la părinţi. Qi-ul transformat din această sursă este considerat Apa qi... Deoarece calitatea hranei şi a aerului este relativ uşor de controlat, cele mai multe cercetări s-au orientat asupra creşterii cantităţii şi îmbunătăţirii calităţii Apei qi.
> După ani îndelungi de studiu şi cercetare, s-a ajuns la concluzia că, pentru a creşte cantitatea de Apă qi, trebuie să copiaţi modul în care respiră un nou-născut. Când bebeluşul respiră, abdomenul lui face mişcări în mod firesc în interior şi în exterior. În cele din urmă, practicanţii qi gong-ului au descoperit că există un mic loc în regiunea inferioară a abdomenului care poate stoca un volum nelimitat de qi, odată ce el a fost supus conversiei din Esenţa Iniţială aflată în rinichi. Secretul creşterii eficienţei conversiei din Esenţă Iniţială în qi constă în practicarea exerciţiilor abdominale.

Există multe tehnici de respiraţie folosite în qi gong şi meditaţie, dintre care nouă sunt descrise pe scurt în continuare.

Respiraţia naturală

Aceasta este respiraţia începătorului. În loc să încercaţi să vă controlaţi în mod activ respiraţia, nu trebuie decât să observaţi şi să simţiţi felul în care ea imprimă abdomenului mişcarea ritmică de ridicare şi coborâre. Calmul emoţional şi liniştea mentală sunt condiţii esenţiale pentru acest gen de respiraţie regulată şi alte tipuri similare, deoarece emoţiile şi gândurile au un impact perturbator asupra tiparelor de respiraţie ritmică.

Respiraţia din piept

Acesta este modul cel mai obişnuit de respiraţie, prin extensia şi contractarea cutiei toracice, şi nu prin mişcările diafragmei şi abdomenului. El este cel mai indicat pentru exerciţiile intense şi mişcarea rapidă, cum sunt unele forme „dure" de arte marţiale, însă reprezintă un impediment pentru practicarea qi gong-ului şi meditaţiei.

Respiraţia abdominală normală

Aceasta reprezintă respiraţia esenţială în qi gong şi meditaţie, realizată lent, profund şi în mod deliberat cu ajutorul diafragmei, lăsând abdomenul să se extindă în timpul inspiraţiei şi să se contracte în timpul expiraţiei. Ea masează organele interne şi glandele, tonifică muşchii abdominali, atrage energia în Câmpul Elixirului Inferior şi impulsionează transformarea esenţei iniţiale hormonale în energia răcoritoare, revigorantă a Apei.

Respiraţia abdominală inversă

Aceasta este o versiune avansată a respiraţiei abdominale folosită pentru unele exerciţii de către adepţii experimentaţi ai qi gong-ului. Diafragma se extinde înspre regiunea inferioară

Scanned with OKEN Scanner

a abdomenului în timpul inspiraţiei, la fel ca în respiraţia abdominală normală, dar în loc să lăsaţi abdomenul să se extindă în afară, trebuie să vă contractaţi muşchii abdominali pentru a trage peretele abdominal în interior. În timpul expiraţiei, vă relaxaţi muşchii şi lăsaţi abdomenul să se extindă în afară în timp ce diafragma se ridică. Presiunea abdominală internă creşte în mare parte odată cu această respiraţie, intensificând masajul diafragmatic al organelor vitale, dând un stimulent suplimentar circulaţiei sângelui şi energiei şi conducând qi-ul spre măduva spinării şi în sus spre creier.

Reţinerea respiraţiei

Reţinerea respiraţiei este o tehnică populară în practicarea respiraţiei indiene *pranayama*, dar ea nu este folosită prea mult în qi gong. Cu toate acestea, este folosită de unii adepţi taoişti pentru meditaţia avansată. Metoda este discutată în detaliu în volumul *Tao pentru SS&L*, iar cititorii nu ar trebui să treacă mai departe de instrucţiunile date acolo fără îndrumare personală din partea unui maestru experimentat. Se pot întâmpla multe lucruri neprevăzute ca urmare a reţinerii prelungite a respiraţiei, când este impropriu practicată, inclusiv acele devieri pe care taoiştii le consideră un fel de a te „juca cu focul, posedat de demoni" (*dzou huo ru muo*). Nu vă jucaţi cu focul!

Respiraţia prelungită

Această metodă se bazează pe mişcări complete, profunde, prelungite de inspiraţie şi expiraţie. Respiraţia abdominală şi naturală foloseşte doar 70-80% din capacitatea plămânilor, în timp ce respiraţia prelungită se desfăşoară la întreaga capacitate. Acest tip de respiraţie măreşte volumul de oxigen absorbit şi de dioxid de carbon eliminat din corp, dirijează mai multă energie în afară spre piele în timpul expiraţiei şi înmagazinează mai multă energie în măduvă în timpul inspiraţiei. Ea este practicată de obicei în exerciţiile qi gong care presupun rămânerea în stare de nemişcare meditativă şi mai puţin în exerciţiile de mişcare.

Respiraţia prin corp

Odată cu această tehnică de respiraţie, vă concentraţi pe felul în care simţiţi expansiunea şi contractarea în regiunea abdominală şi vizualizaţi cum pulsează energia radiantă în jurul corpului, extinzându-se şi contractându-se, la fel ca un balon uriaş. Pe măsură ce înregistraţi progrese cu această tehnică de respiraţie, puteţi începe să „respiraţi" prin piele, făcând schimb de energie în mod direct cu mediul extern. Poate fi practicată fie în poziţia şezând, fie în picioare.

Respiraţia prin podul palmei şi talpa piciorului

Prin acest mod de respiraţie, veţi simţi şi vizualiza cum qi-ul pătrunde şi iese din punctele energetice vitale localizate în podul palmelor sau tălpile picioarelor. Punctul din podul palmei este numit „Palatul Muncii", iar punctul din talpa piciorului „Izvorul Clocotitor". Acestea sunt puncte puternice şi de obicei nu le ia prea mult timp începătorilor până ajung să fie capabili să simtă cum qi-ul le curge prin corp. Senzaţia este într-un fel similară cu

Scanned with OKEN Scanner

o supapă sau o clapetă care se deschide şi se închide la începutul actului de inspiraţie şi la sfârşitul celui de expiraţie. Acesta este un mod potrivit de a elimina excesul de căldură din corp şi de a asimila qi-ul proaspăt din mediul înconjurător. El poate fi practicat fie stând în picioare, fie şezând, precum şi în timpul exerciţiilor de mişcare.

Respiraţia pentru transportarea qi-ului

Această tehnică de respiraţie necesită multă concentrare şi o anumită familiarizare cu senzaţia deplasării qi-ului în interiorul meridianelor şi canalelor. Folosindu-vă de minte pentru a conduce energia şi de respiraţie pentru a o deplasa, veţi transporta qi-ul la orice organ, membru sau ţesut pe care doriţi să îl energizaţi. Aceasta este o excelentă tehnică de autovindecare şi poate fi folosită pentru a dizolva tumori şi chisturi, a stimula organele şi glandele leneşe şi a furniza sânge şi energie ţesuturilor stagnante. Metoda necesită multă practică şi este cel mai eficientă atunci când practicantul stă nemişcat. Începătorii pot încerca să o combine cu o respiraţie naturală sau normală abdominală, deoarece este un bun mod de a începe cultivarea controlului mental asupra curgerii energiei interne.

De cele mai multe ori, veţi folosi modul de respiraţie normală abdominală în timpul practicării qi gong-ului. Pentru a vă regla adecvat tiparele de respiraţie în timpul practicării, este util să aveţi în vedere cele opt calităţi esenţiale pe care trebuie să le îndeplinească respiraţia, prezentate mai jos.

Tăcută

Străduiţi-vă ca respiraţia să fie cât mai tăcută cu putinţă. Acest lucru necesită să respiraţi încet şi lin şi să vă menţineţi mintea concentrată asupra propriei respiraţii.

Fină

Curentul de aer care iese şi intră pe nas şi gât ar trebui să fie foarte fin, asemenea unei brize uşoare, nu brutal şi agitat cum este o rafală de vânt.

Ponderată

Absolut fiecare inspiraţie şi expiraţie ar trebui să fie realizată cât mai domol şi ponderat, fără să vă grăbiţi să treceţi la următorul ciclu de respiraţie. Pentru a reuşi acest lucru, mintea trebuie să fie la rândul ei complet liniştită şi să nu se grăbească. În loc să priviţi ceasul, priviţi-vă respiraţia.

Profundă

Trageţi adânc aerul până în abdomen, lăsând plămânii să împingă diafragma în jos. Acest lucru nu înseamnă să vă umpleţi plămânii 100%, deoarece ar putea să se creeze o tensiune în piept, la umeri şi muşchii gâtului. Inspiraţi până la aproximativ 70-80% din capacitate, rămânând cât mai relaxat cu putinţă, în timp ce abdomenul se extinde, apoi treceţi încet şi lin la expiraţie şi trageţi abdomenul în interior, în timp ce diafragma se ridică.

Scanned with OKEN Scanner

Prelungită

Încercaţi ca inspirările şi expirările să fie cât mai lungi cu putinţă fără să suprasolicitaţi sau să forţaţi toracele şi abdomenul. Pentru aceasta trebuie să respiraţi profund şi lent şi să vă menţineţi mintea concentrată pe propria respiraţie.

Catifelată

Cultivaţi senzaţia de catifelare şi netezire în timp ce respiraţi păstrând muşchii relaxaţi, respiraţia domoală şi mintea liniştită.

Continuă

Fiecare inspiraţie ar trebui să curgă lin contopindu-se în următoarea expiraţie, urmată de o altă inspiraţie şi aşa mai departe, fără nicio pauză sau reţinere a respiraţiei între ele. Lăsaţi inspiraţia şi expiraţia să urmeze una după cealaltă în mod natural şi continuu, asemenea pendulului unui ceas.

Egală

Încercaţi să faceţi astfel încât inspiraţiile şi expiraţiile să fie egale ca lungime şi durată. Acest lucru necesită echilibru emoţional şi linişte mentală. De asemenea, îi asigură minţii un subiect pe care să se concentreze în timpul practicării.

Reguli generale de practicare

Când adoptaţi qi gong-ul în rutina dumneavoastră zilnică, ar trebui să urmaţi liniile directoare tradiţionale formulate de vechii maeştri chinezi, bazate pe mii de ani de experienţă. Respectând aceste reguli, veţi accelera progresul şi veţi evita să cădeţi în capcanele comune pe drumul care vi se deschide:

- Începeţi practicarea qi gong-ului fără niciun fel de idei preconcepute sau aşteptări exagerate cu privire la rezultate. Pur şi simplu urmaţi instrucţiunile şi practicaţi exerciţiile cu determinare, păstrându-vă mintea deschisă şi conştientă.
- Nu lăsaţi mintea să vă fie distrasă de fenomene exterioare sau anumite senzaţii în timp ce practicaţi qi gong-ul. Rămâneţi vigilent faţă de tot ceea ce se petrece în jur şi faţă de senzaţii, dar concentraţi-vă atenţia în mod deosebit pe forma şi conţinutul exerciţiilor pe care le executaţi.
- Încercaţi să vă păstraţi mintea limpede evitând gândurile discursive şi feriţi-vă de bulversarea mentală a dialogului interior.
- Ţineţi-i sub control pe cei Cinci Hoţi ai tentaţiilor senzoriale care v-ar putea distrage atenţia în timpul practicării: vederea, auzul, mirosul, gustul, pipăitul. În loc să vă lăsaţi simţurile să fie atrase de ceea ce se petrece în afară, întoarceţi-le în interior şi concentraţi-le atenţia pe respiraţie, energie, puls şi organele vitale.
- Reglaţi-vă activitatea sexuală, în special în timpul perioadelor de practicare intensivă a qi gong-ului. Bărbaţii ar trebui fie să practice metode ale „Cultivării Duale", reţinând

Scanned with OKEN Scanner

sperma şi reglându-şi ejacularea conform preceptelor taoiste, fie să reducă frecvenţa actelor sexuale. Bărbaţii nu ar trebui să practice qi gong-ul imediat după ejaculare sau să ejaculeze imediat după practicare.

- Evitaţi expunerea la căldură sau frig în exces în timpul practicării. În perioadele toride, practicaţi la umbră, nu direct în bătaia soarelui. Când este frig afară, îmbrăcaţi-vă cu haine călduroase.
- Când simţiţi că sunteţi bolnav sau obosit, practicaţi cu mişcări blânde şi lente, fără să vă extenuaţi, şi opriţi-vă când aţi obosit.
- Nu staţi în bătaia vântului când practicaţi qi gong. Exerciţiile vă deschid porii şi canalele energetice, astfel încât este uşor să contractaţi „afecţiuni aduse de vânt" când este frig puternic, uscăciune, umezeală sau se manifestă alte condiţii specifice Vântului Rău. Totodată, vântul are tendinţa de a împrăştia qi-ul în timpul practicării qi gong-ului. Din acelaşi motiv, cel mai bine este să nu faceţi baie cel puţin 20 de minute după ce practicaţi, până când porii nu se închid.
- Scoateţi-vă de la mână ceasul, brăţările şi orice alte obiecte care se încolăcesc în jurul membrelor şi slăbiţi strânsoarea curelei şi a nasturilor, în special în jurul taliei. Chiar şi cea mai uşoară presiune resimţită pe piele poate să inhibe respiraţia abdominală şi să obstrucţioneze curgerea energiei.
- Reglaţi-vă dieta în mod adecvat pentru a asigura cel mai potrivit combustibil cu putinţă pentru conversia de la esenţă la energie a alchimiei interne. Evitaţi în mod special zahărul şi amidonul rafinat, alimentele prăjite în baie de ulei, produsele lactate şi carnea de porc. Consumaţi din belşug fructe şi legume proaspete şi produse din cereale integrale.
- Goliţi-vă vezica urinară înainte să practicaţi, dacă o simţiţi încărcată, dar nu urinaţi imediat după ce aţi practicat exerciţiile qi gong. Fluidele din vezică ajută la colectarea şi stocarea energiei în Câmpul Elixirului Inferior, aşa încât nu ar trebui să evacuaţi conţinutul din vezică timp de cel puţin 20 de minute după o şedinţă de exerciţii, pentru a da şanse energiei pe care aţi acumulat-o să intre şi să circule în Canalele Conducător şi al Concepţiei.
- Nu începeţi practicarea dacă sunteţi supărat şi nu vă supăraţi în timpul sau imediat după practicarea exerciţiilor. Izbucnirile emoţionale risipesc energia şi dacă se întâmplă acest lucru în timpul practicării qi gong-ului poate să fie destul de nociv.
- Nu practicaţi cu stomacul plin. Este bine să aşteptaţi aproximativ două ore după o masă copioasă şi cel puţin o oră după o masă uşoară înainte să începeţi şedinţa de exerciţii.
- Nu practicaţi qi gong-ul sau meditaţia în timp ce afară se petrec fenomene meteorologice extreme, cum ar fi furtună cu tunete, fulgere, uragan, taifun etc. Qi-ul violent, instabil poate să pătrundă în sistemul dumneavoastră energetic în timpul unor asemenea stări ale vremii şi să vă afecteze grav echilibrul energetic.
- Nu vă grăbiţi să treceţi mai departe de nivelul la care aţi ajuns în practicarea exerciţiilor. Aveţi răbdare şi avansaţi pas cu pas. Practicaţi toate exerciţiile cât mai corect cu putinţă şi nu treceţi la un nivel mai avansat până când nu stăpâniţi mai întâi tehnicile cu care lucraţi în prezent.
- Începeţi întotdeauna să practicaţi având mintea liniştită. Nu lăsaţi ca mintea să vă fie tulburată de problemele pe care le aveţi la locul de muncă, acasă sau la şcoală. Este imposibil să vă relaxaţi corpul şi să vă reglaţi respiraţia dacă mintea dumneavoastră nu este limpede şi calmă.

Scanned with OKEN Scanner

- Înghiţiţi întotdeauna saliva limpede, dulce secretată de glandele de sub limbă în timpul practicării exerciţiilor. Cunoscută drept „infuzia medicinală" sau „roua dulce", această secreţie este foarte benefică pentru stomac şi în acelaşi timp este considerată un factor imunitar în medicina tradiţională chineză. Scuipaţi orice flegmă provenită din plămâni sau din sinusuri, dar faceţi acest gest cu delicateţe. Scuiparea în forţă în timpul practicării exerciţiilor împrăştie qi-ul.
- Rămâneţi încrezător în efectele benefice ale practicării exerciţiilor şi nu permiteţi îndoielilor şi nerăbdării să vă submineze hotărârea de a persevera. „Exersând veţi atinge perfecţiunea" este un dicton valabil atât pentru qi gong, cât şi pentru oricare altă aptitudine.

Tăcerea e de aur

În unele tradiţii asiatice, cum este cea tibetană, energia este deseori un concept sinonim cu „vorbirea". Aceasta deoarece vorbirea consumă un volum considerabil de respiraţie şi energie şi, dacă nu este exprimată sub formă de mantre, incantaţii sau rugăciuni, ea este de obicei indisciplinată, inegală şi deseori redundantă. Sindromul „gurii care merge ca o moară", ce pare să afecteze mulţi oameni din mediile urbane aglomerate, epuizează rezervele de energie şi poate să scadă rezistenţa şi să slăbească imunitatea organismului. După cum spunea Chang San-feng, maestru Tao şi specialist în arte marţiale, în urmă cu 600 de ani: „Uită să mai rosteşti cuvinte şi energia ta nu se va risipi". Adeptul taoist şi autorul Liu I-ming este de aceeaşi părere: „Când gura vorbeşte, energia se risipeşte". Dacă nu aveţi ceva important de spus, este bine întotdeauna să vă ţineţi gura ferecată, deoarece bârfa inutilă şi monologurile nesfârşite sunt precum cauciucurile care se dezumflă: ele lasă energia să scape şi vă lasă dezumflat. Tăcerea este un mod eficient de a conserva energia pentru a fi folosită în scopuri interne mai importante.

Un vechi proverb chinezesc spune: „Boala intră pe gură; necazul iese pe gură". Prima propoziţie este foarte clară: gura deschisă este o invitaţie pentru microbi, praf şi toxine purtate prin aer pentru a pătrunde în sistemul nostru. Cea de-a doua propoziţie se referă la faptul că suntem de multe ori cei care ne generăm propriile necazuri personale când ne ia gura pe dinainte şi nu avem grijă ce spunem, în felul acesta jignindu-i pe alţii, dezvăluind anumite lucruri despre noi înşine care ar fi fost mai bine să fie păstrate secrete, făcând o impresie proastă asupra celor din jur etc.

Aşadar, alegeţi-vă cu grijă cuvintele, vorbiţi domolit şi nu spuneţi mai mult decât este necesar.

Semne de progres

Începătorii în practicarea qi gong-ului se confruntă de obicei cu o diversitate de senzaţii care ar putea la început să-i alarmeze sau să-i nedumerească, dar care de fapt nu sunt dăunătoare, ci pot să fie semne ale progresului înregistrat. Aceste senzaţii ne arată cât de mult sunt deschise canalele energetice şi că energia şi sângele circulă liber prin ţesuturile altădată lipsite de o circulaţie suficientă. De îndată ce organismul şi sistemul dumneavoastră energetic ajung să se obişnuiască cu un nivel îmbunătăţit al circulaţiei sângelui şi energiei, aceste simptome vor începe să dispară treptat. Totuşi, uneori ele pot să indice şi o postură

Scanned with OKEN Scanner

incorectă, o respiraţie inadecvată sau condiţii ambientale necorespunzătoare pentru practicare, caz în care trebuie să luaţi măsuri pentru a le elimina. Aceste senzaţii ar trebui să vă servească drept principii călăuzitoare fără să vă alarmeze sau să vă distragă de la practicarea exerciţiilor.

Senzaţiile de fierbinţeală sau răceală, în special la mâini, picioare şi cap

Valurile de fierbinţeală resimţite în diverse părţi ale corpului sunt un indiciu că energia şi sângele curg din abundenţă prin ţesuturile în mod normal lipsite de o circulaţie intensă, în timp ce senzaţiile de răceală pot fi cauzate de practicarea pe o vreme rece, fără a avea haine suficient de călduroase, de expunerea la vânt sau de tensiunea mentală şi emoţională, care blochează circulaţia.

Amorţeala şi furnicăturile

Deseori, începătorii se confruntă cu o senzaţie de amorţeală în picioare, la genunchi sau glezne, deoarece muşchii şi tendoanele nu sunt obişnuite să rămână în postura Calului perioade mari de timp. Furnicăturile din mâini şi picioare sunt, de asemenea, destul de obişnuite datorită îmbunătăţirii circulaţiei sângelui şi energiei la extremităţi. Aceste simptome dispar de obicei după câteva săptămâni sau luni de practicare regulată a exerciţiilor.

Senzaţia dureroasă şi durerea acută

Senzaţia dureroasă este resimţită în general în coapse şi regiunea lombară, deoarece aceşti muşchi nu sunt obişnuiţi să susţină greutatea corpului în poziţia Calului perioade prelungite de timp. Când muşchii şi tendoanele ajung să fie bine tonificate şi energizate, senzaţia de durere va dispărea. Uneori, durerile sunt rezultatul unei posturi incorecte, care ar trebui corectată imediat.

Durerea de cap şi durerea oculară

Aceste dureri sunt resimţite de obicei de către începători, deoarece în cazul lor există tendinţa ca energia qi să rămână blocată la nivelul capului din cauza unei respiraţii îngreunate sau a unei circulaţii incomplete a energiei. Pe măsură ce canalele se deschid şi respiraţia devine mai lină, aceste simptome se liniştesc treptat. Durerea de cap poate fi cauzată şi de încordarea umerilor şi a gâtului în timpul practicării, lucru care determină energia să se blocheze la nivelul capului. Prin urmare, este important să se încheie fiecare şedinţă cu executarea unei serii scurte de exerciţii de liniştire a organismului prin atragerea excesului de energie de la cap în jos şi înmagazinarea lui acolo unde îi este locul, în regiunea inferioară a abdomenului.

Tremuratul

Acesta este un semn foarte des întâlnit în stadiile de început ale practicării exerciţiilor. Tremuratul se manifestă de obicei în membre şi abdomen şi este în general cauzat de o

Scanned with OKEN Scanner

infuzie bruscă de sânge şi energie în muşchi. El poate fi determinat, totodată, de tensiunea musculară, care obstrucţionează fluxul de energie, caz în care trebuie să executaţi anumite exerciţii de întindere şi să vă concentraţi pe relaxarea fizică în timpul practicării. De asemenea, veţi avea tremurături şi dacă vă depăşiţi capacitatea normală în timpul exerciţiilor. Uneori, întregul corp va începe să tremure brusc, chiar dacă practicaţi corect exerciţiile şi vă încadraţi în limitele capacităţii dumneavoastră. Acesta este un semn bun al progresului pe care îl înregistraţi, întrucât el evidenţiază faptul că energia curge cu vigoare prin cele Opt Canale Extraordinare. De fiecare dată când se întâmplă, nu ar trebui nici să încurajaţi, nici să descurajaţi acest lucru. Nu trebuie decât să lăsaţi lucrurile să îşi urmeze cursul firesc şi tremuratul va dispărea treptat.

Transpiraţia caldă

Transpiraţia este un lucru obişnuit în practicarea qi gong-ului, în special în etapa de început. Ea indică faptul că energia curge spre suprafaţa corpului şi deschide porii. Dacă există un surplus de energie a Focului în sistem, el va fi dirijat la suprafaţă şi eliminat prin pori sub formă de transpiraţie caldă. Chiar dacă exerciţiile de qi gong par să fie foarte liniştite şi delicate în mişcări privite din afară, ele generează şi pun în circulaţie nivele ridicate de energie în interiorul organismului. Trebuie să aveţi grijă să vă protejaţi pielea de expunerea la vânt şi frig în timpul practicării şi, dacă transpiraţi abundent, ştergeţi-vă imediat după ce aţi încheiat exerciţiile şi nu faceţi duş cel puţin 20 de minute.

Insomnia

Creşterea vitalităţii esenţei, energiei şi spiritului pe care o generează qi gong-ul poate să determine modificări ale tiparelor de somn, având drept rezultat instalarea unei perioade de insomnie cât timp sistemul se readaptează la nivele mai ridicate de hormoni, energie şi conştiinţă. Când se întâmplă acest lucru, concentraţi-vă mintea asupra respiraţiei în timp ce staţi întins în pat aşteptând să vă cuprindă somnul. Până la urmă, când sistemul s-a adaptat singur la o circulaţie îmbunătăţită a energiei, vă va veni mai uşor să adormiţi, veţi avea un somn mai profund şi veţi necesita o perioadă mai scurtă de somn în fiecare noapte.

Senzaţia de gât uscat

Această senzaţie este provocată de o creştere a fluxului de aer care trece prin gât în timpul practicării exerciţiilor. Ea poate fi uşurată ţinând limba apăsată pe cerul gurii, ceea ce stimulează secreţia de „rouă dulce" limpede din glandele salivare aflate sub limbă. Înghiţirea periodică a acestei salive vă va ţine gâtul lubrifiat.

Stimularea sexuală

Acesta este un semn al progresului înregistrat, determinat de intensificarea producerii de hormoni în regiunea sacrală, în mod deosebit în testicule şi ovare, şi de întărirea energiei rinichilor, care guvernează potenţa sexuală. Este important să nu se piardă această esenţă şi energie sexuală crescută cheltuind-o pe o activitate sexuală nechibzuită, care nu va face

Scanned with OKEN Scanner

decât să vă submineze exerciţiile. O vitalitate sexuală crescută ar trebui să fie folosită ca bază pentru creşterea şi rafinarea energiei care să hrănească creierul şi să cultive spiritul. Ea ar putea fi folosită şi pentru practicarea exerciţiilor de yoga pentru Cultivarea Dual sexuală cu un partener experimentat.

Deviaţii şi corecţii

Uneori, din cauza unei posturi incorecte, a respiraţiei greoaie sau a lipsei de concentrare, energia se va bloca într-un anumit punct şi va provoca senzaţia de disconfort. Aceasta este numită „energie deviantă" şi ea ar trebui să fie corectată imediat, altfel putând să obstrucţioneze funcţionarea sistemelor nervos şi circulator. Cele şase deviaţii cele mai comune şi corecţiile lor sunt redate mai jos.

Ameţeala

Ameţeala poate fi produsă de o acumulare prea mare de sânge şi energie la nivelul capului, de o respiraţie prea intensă sau de reţinerea respiraţiei. Ea poate fi corectată prin masarea tâmplelor, prin lovituri iuţi cu podul palmei pe ceafă şi gât, prin mişcări de rotire a ochilor în cerc şi masajul muşchilor gâtului şi umerilor cu degetele mari de la mâini.

Tensiunea resimţită în Câmpul Elixirului Superior

Uneori, se poate să se resimtă o pulsaţie difuză la nivelul centrului energetic dintre sprâncene, pe măsură ce energia se acumulează acolo în timpul practicării. Această presiune poate să crească şi să devină inconfortabilă dacă nu veţi lua o pauză pentru a o corecta prin masarea uşoară a acestui loc cu vârful degetelor mijlociu şi arătător, apoi prin lovirea uşoră cu buricele degetelor pe lateral, de o parte şi de alta a acestui punct, peste sprâncene spre tâmple şi în jos spre maxilar.

Tensiunea resimţită în Câmpul Elixirului Median

Tensiunea resimţită uneori mai jos de inimă şi în jurul cutiei toracice poate fi cauzată de o respiraţie prea energică, o respiraţie practicată cu muşchii toracelui încordaţi sau o respiraţie mai profundă decât vă permite flexibilitatea diafragmei. Sunt două moduri de a corecta acest neajuns, prin aşezarea palmelor una peste cealaltă în dreptul inimii şi masarea cu fermitate, dar lent, în cerc, sau prin masarea cutiei toracice începând din dreptul sternului spre laterale, cu podul palmelor.

Tensiunea resimţită în Câmpul Elixirului Inferior

De abicei această deviaţie se manifestă sub forma unui tremor în muşchii abdominali, o pulsaţie difuză în spatele ombilicului sau o senzaţie de disconfort în intestine. Poate fi uşor corectată prin aşezarea palmelor una peste cealaltă în dreptul ombilicului şi masarea cu fermitate, dar lent, în cerc, în timp ce respiraţi normal şi vă relaxaţi corpul.

Scanned with OKEN Scanner

Tensiunea sexuală

Când energia ajunge să fie blocată în sacrum sau când secreţiile intensificate de hormoni sexuali nu sunt sublimate în energie, se poate ajunge la creşterea tensiunii sexuale, care se manifestă prin poluţie şi erecţii frecvente la bărbaţi, tensiune în mameloane şi vagin la femei şi fantezii sexuale în cazul ambelor genuri. În această situaţie, excesul de energie sexuală trebuie să fie redistribuit din sacrum în sus spre creier şi în afară spre membre. Unul dintre modurile cele mai rapide de a face acest lucru este prin flexarea anusului şi perineului pentru a atrage excesul de energie sacrală în sus prin coccis şi canalele spinale în cap. Puteţi, de asemenea, să practicaţi poziţia yoga cunoscută drept „Lumânarea" sau „stând pe umeri", care drenează fluidele în exces din sacrum şi le atrage în sus spre cap. Un alt mod de a corecta această deviaţie este să vă angajaţi într-o şedinţă prelungită de Cultivare Dual ă a actului sexual, fără ca bărbatul să ejaculeze, pentru a pune în circulaţie şi a sublima esenţa şi energia sexuală în exces.

Moduri de practicare a qi gong-ului

Există şapte moduri esenţiale de practicare a qi gong-ului, fiecare având propriile scopuri şi parametri specifici, după cum urmează:

Pregătirea

Aceasta este etapa de încălzire a practicării, realizată la începutul fiecărei şedinţe în scopul întinderii tendoanelor şi ligamentelor, tonifierii muşchilor, deschiderii canalelor energetice, stimulării circulaţiei şi generării unui câmp bipolar puternic.

Mobilizarea

Reprezintă partea esenţială a practicării qi gong-ului, în care respiraţia abdominală profundă se combină cu mişcările ritmice lente ale membrelor şi trunchiului pentru a genera şi mobiliza fluxul de energie prin meridiane şi a distribui sânge şi qi creierului, organelor interne, glandelor, muşchilor, măduvei şi oricărui alt ţesut din organism.

Colectarea

Este etapa de liniştire a practicării, executată la sfârşitul fiecărei şedinţe cu scopul de a colecta şi stoca energia în Câmpul Elixirului Inferior, puţin mai jos şi în spatele ombilicului. Renunţarea la executarea acestei etape poate să producă risipirea energiei şi pierderea ei sau blocarea ei la nivelul capului sau pieptului ca o energie deviantă. Mulţi maeştri consideră că exerciţiile de colectare direcţionează energia în jos spre vezica urinară, unde electroliţii din urină o reţin şi o stochează până când intră în circulaţia generală din Canalele Conducător şi al Concepţiei sau „Orbita Microcosmică". De aceea, cei mai mulţi maeştri îi sfătuiesc pe adepţi să nu urineze timp de 15 sau 20 de minute după fiecare şedinţă.

Scanned with OKEN Scanner

Nemişcarea

Această etapă este ceea ce se numeşte „meditaţie" în Occident. Adepţii încep de obicei să practice meditaţia stând aşezaţi într-o poziţie nemişcată după ce ating un anumit nivel de îndemânare în executarea exerciţiilor qi gong de meditaţie prin mişcare. Qi gong-ul executat şezând nemişcat se concentrează pe circulaţia energiei în interior, pe deschiderea punctelor vitale denumite „căi" şi pe sublimarea energiei în direcţie ascendentă, pornind de la sacrum spre cap, cu scopul de a cultiva forţa spirituală.

Vindecarea

Acest mod de practicare este menit să fie folosit în scopul vindecării, fie al autovindecării, fie al vindecării altora. Este o metodă avansată care necesită o experienţă considerabilă şi un bun control al minţii asupra energiei. Când este practicată singură, implică folosirea minţii pentru a conduce energia spre regiunile bolnave din corp. Practicată în combinaţie cu alte tehnici, ea necesită ca practicantul să se concentreze şi să îşi proiecteze energia internă în afara corpului, prin mâini, şi în corpul pacientului, unde echilibrează şi fortifică energia proprie a pacientului. Acest tip de vindecare a devenit foarte popular astăzi în China, unde este în prezent supus unor cercetări ştiinţifice intensive.

Mişcarea spontană

Acest mod de practicare are loc de obicei spontan în timpul practicării prin nemişcare sau stând în picioare, în etape intermediare sau avansate, şi este marcat de un tremor brusc, involuntar sau de mişcări bruşte necontrolate realizate din cap, membre, trunchi sau întregul corp. Acestor genuri de mişcări nu ar trebui nici să li se opună rezistenţă, nici să fie încurajate, ci mai degrabă să li se permită să se manifeste în mod natural. De obicei ele indică o tranziţie de la un nivel mai puţin avansat la unul superior de practicare a exerciţiilor.

Forţa extraordinară

Acest mod poate fi practicat doar de către adepţii foarte avansaţi, deoarece implică refacerea forţelor primordiale intrinseci existente în toate fiinţele umane, însă pierdute cu mult timp în urmă practic de fiecare dintre noi. Aceste forţe, cum sunt clarviziunea, percepţia extrasenzorială, darul vindecării, deplasarea obiectelor la distanţă şi alte forţe aşa-zis „miraculoase", pot fi trezite din nou şi aduse sub control voluntar odată cu practicarea qi gong-ului, dar numai după mulţi ani de practicare riguroasă.

Exerciţiile prezentate în continuare, la fel ca şi cele din volumul *Tao pentru SS&L*, includ doar primele trei moduri de practicare – pregătirea, mobilizarea şi colectarea –, care ar trebui să fie executate întotdeauna în această ordine. Cu alte cuvinte, ar trebui să începeţi fiecare şedinţă cu o serie de exerciţii de încălzire pregătitoare, după care să executaţi exerciţiile de bază concentrate pe circularea energiei şi să încheiaţi fiecare şedinţă cu executarea câtorva exerciţii de liniştire pentru a colecta şi stoca energia în partea inferioară a abdomenului. Pentru încălzire, puteţi selecta orice combinaţie de exerciţii de încălzire prezentate în volumul *Tao pentru SS&L* sau câteva exerciţii yoga simple de

Scanned with OKEN Scanner

întindere sau orice altă formă de gimnastică lentă, cu mişcări delicate. Pentru practicarea exerciţiilor de bază, selectaţi un set de exerciţii dintre cele prezentate în continuare şi din volumul editat anterior, în funcţie de ceea ce doriţi să realizaţi. Pentru liniştire, alegeţi setul de manevre potrivite pentru colectarea şi stocarea energiei prezentate la sfârşitul subcapitolului dedicat exerciţiilor, care urmează în continuare.

Exerciţii qi gong

În continuare sunt prezentate trei tipuri de exerciţii qi gong: exerciţii care să crească imunitatea şi să îmbunătăţească funcţiile organelor vitale; „sexerciţii" individuale pentru bărbaţi şi femei menite să stimuleze secreţiile esenţei sexuale şi să genereze energie sexuală; şi un set de exerciţii de liniştire pentru colectarea şi stocarea energiei în partea inferioară a abdomenului. Toate acestea pot fi practicate în combinaţie cu exerciţiile prezentate în capitolele dedicate respiraţiei şi exerciţiilor din volumul *Tao pentru SS&L*, pe care cititorii ar fi indicat să îl consulte pentru informaţii suplimentare de bază şi repere practice. Printr-o scurtă trecere în revistă, vă prezint o serie de sfaturi utile pentru practicarea qi gong-ului. Cele mai multe exerciţii sunt executate în postura standard a „Calului" (figura 12).

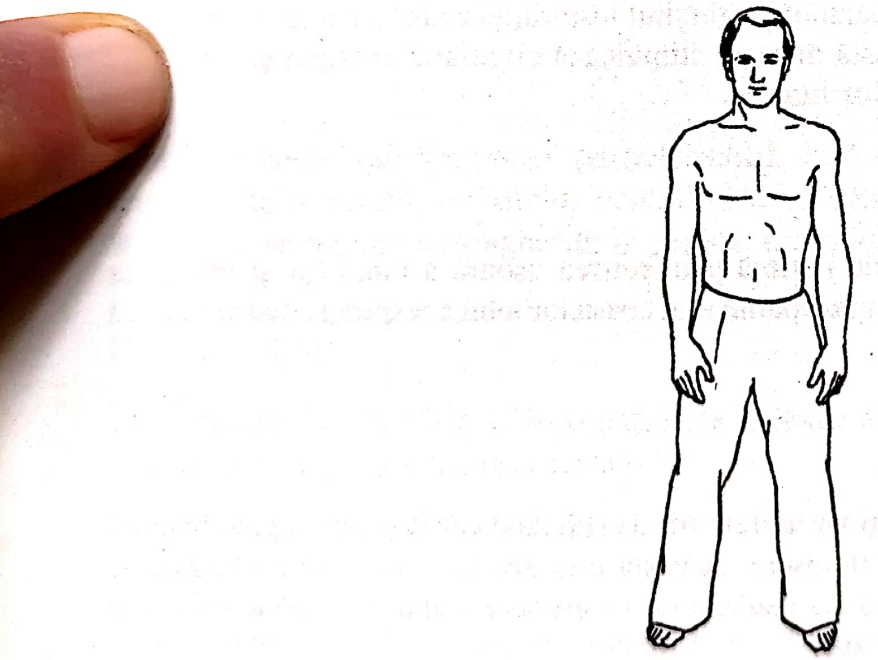


Figura 12. *Postura „Calului", poziţie standard de începere a practicării specifică pentru cele mai multe exerciţii qi gong*

Picioarele

Ţineţi picioarele depărtate, la o distanţă egală cu distanţa dintre umeri; bărbaţii trebuie să ţină picioarele paralele între ele, iar femeile să le ţină orientate în afară, la 45 de grade. Greutatea corpului ar trebui să fie distribuită în mod egal pe cele două picioare şi centrată mai degrabă pe partea din faţă a tălpii decât pe călcâie.

Scanned with OKEN Scanner

Genunchii

Articulaţiile genunchilor ar trebui să fie relaxate şi uşor îndoite pentru a permite circulaţia liberă a sângelui şi energiei între laba piciorului şi şold şi lăsaţi-vă greutatea pe coapse.

Şoldurile şi bazinul

Şoldurile ar trebui să fie relaxate, iar greutatea corpului să fie susţinută de coapse. Scoateţi uşor în afară regiunea pelviană, astfel încât să menţineţi baza coloanei vertebrale dreaptă şi pe aceeaşi linie cu partea superioară a coloanei şi gâtul.

Blocarea anală

Contractaţi şi ridicaţi uşor anusul şi perineul în faza de inspiraţie şi relaxaţi-le în timpul expiraţiei. Aceste mişcări ajută la deschiderea „căii" din dreptul coccisului şi permit energiei să intre în circulaţie în Orbita Microcosmică.

Blocarea abdominală

Trageţi uşor înăuntru peretele abdomenului la sfârşitul inspiraţiei astfel încât să intensificaţi tensiunea abdominală internă. Această mişcare stimulează circulaţia energiei şi asigură o presiune revigorantă asupra organelor interne.

Toracele

Menţineţi toracele cât mai destins cu putinţă prin rotirea uşoară a umerilor şi relaxarea cavităţii toracice. Tensiunea din muşchii pieptului şi ai coastelor inhibă respiraţia diafragmatică şi blochează circulaţia energiei.

Coloana vertebrală

Menţineţi coloana dreaptă şi întindeţi vertebrele în sus ridicând ceafa şi împingând bazinul în afară, în timp ce trageţi în interior fesele. Această mişcare este o condiţie obligatorie pentru a imprima energiei curgerea de la osul sacral în sus spre Canalul Conducător, de-a lungul coloanei vertebrale până la cap.

Umerii

Menţineţi muşchii umerilor relaxaţi şi lăsaţi umerii să atârne uşor în jos. Această mişcare relaxează toracele şi întinde coloana vertebrală.

Coatele

Ţineţi coatele uşor îndoite şi braţele atârnate lejer pe lângă coapse, în timp ce scobitura de la încheietura cotului este îndreptată spre coaste, iar podul palmelor îndreptat spre spate. Această poziţie facilitează curgerea liberă a energiei prin canalele braţelor.

Scanned with OKEN Scanner

Încheieturile mâinilor şi mâinile

Încheieturile mâinilor ar trebui să fie complet relaxată, iar mâinile să atârne lejer, fără nicio tensiune în degete. Ţineţi degetele uşor îndoite, iar podul palmelor făcut căuş. Un vechi proverb legat de qi gong spune: „Mâinile sunt steagurile qi-ului", ceea ce înseamnă că mâinile sunt sensibile la „vânturile" energiei, proiectând energia internă în afară şi atrăgând energia externă în interior prin palme şi vârful degetelor de la mâini.

Capul şi gâtul

Ţineţi capul suspendat, ca şi cum ar fi susţinut de un fir ataşat de creştet. Nu împingeţi capul în faţă sau înapoi, la dreapta sau la stânga. Aplicaţi tehnica închiderii gâtului pentru a păstra gâtul drept şi aliniat cu coloana vertebrală, astfel încât energia să curgă liber spre cap.

Bărbia şi gâtul

Împingeţi uşor bărbia spre gât, dar fără să aplecaţi capul în faţă. Această poziţie menţine gâtul drept şi întinde uşor vertebrele superioare.

Ochii

Ţineţi pleoapele relaxate, ochii parţial închişi, însă nu strâns închişi, şi eliminaţi orice tensiune de la nivelul muşchilor oculari. Nu vă concentraţi privirea pe niciun obiect; lăsaţi-o să se plimbe nestingherită în jos sau drept înainte.

Buzele şi dinţii

Ţineţi buzele închise fără să încordaţi gura şi lăsaţi dinţii de sus să-i atingă pe cei de jos fără să încleştaţi muşchii maxilarului.

Limba

Ţineţi vârful limbii uşor apăsat pe cerul gurii, în spatele dinţilor din faţă de pe maxilarul superior. În acest fel se formează o punte care îi permite energiei să coboare din punctul aflat între sprâncene în jos prin gât şi piept. De asemenea, această poziţie stimulează secreţia salivei din glandele aflate în spatele limbii. Saliva ar trebui să fie înghiţită din când în când pe măsură ce se adună în gură.

Exerciţii pentru creşterea imunităţii

Toate exerciţiile qi gong cresc imunitatea prin intensificarea şi armonizarea celor Trei Comori. Totuşi, unele exerciţii au fost special gândite să stimuleze glandele, organele interne şi alte mecanisme implicate în mod direct în funcţiile imunitare. Este o idee

Scanned with OKEN Scanner

salutară să includeţi o parte dintre aceste exerciţii în programul dumneavoastră zilnic de practicare a qi gong-ului.

În conformitate cu principiile călăuzitoare ale medicinei chineze şi alchimiei taoiste, sistemul imunitar uman are trei centri esenţiali: timusul, localizat în mijlocul pieptului, în faţa inimii, într-un punct energetic vital aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane, numit *tan-jung*; glandele suprarenale, localizate deasupra rinichilor şi reglate de un punct energetic de pe coloana vertebrală numit *ming-men*; şi coloana vertebrală. Dacă am desena o schiţă simplificată care să includă timusul, glandele suprarenale şi coloana, am obţine o imagine care ne este familiară deja: „Supremul Absolut", însuşi simbolul Tao (figura 13)! Observaţi că timusul este asociat cu inima, care este guvernată de Foc, în timp ce glandele suprarenale sunt asociate cu rinichii, guvernaţi de Apă. Coloana vertebrală şi lichidele ei cerebrospinale puternice reglează întreaga reţea de ramificaţii simpatice şi parasimpatice ale sistemului nervos autonom, guvernează biofeedbackul dintre sistemul endocrin şi sistemul nervos şi menţin controlul creierului asupra organelor interne, membrelor corpului şi altor ţesuturi din organism.

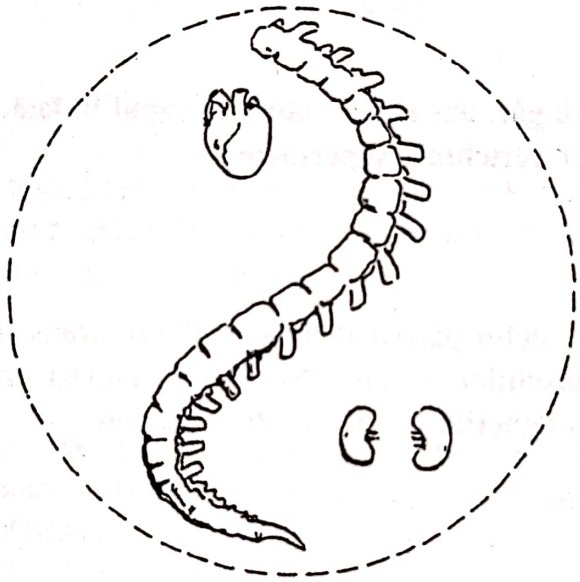


Figura 13. *Reprezentarea schematică a celor trei piloni ai sistemului imunitar uman: timusul, glandele suprarenale şi coloana vertebrală*

O altă linie defensivă este gestionată de rinichi şi ficat, care sunt responsabili pentru filtrarea şi purificarea sângelui. Sângele creşte imunitatea prin transportarea reziduurilor metabolice, toxinelor şi microbilor în afara celulelor şi ţesuturilor pentru excreţie şi furnizarea de substanţe nutritive, oxigen, enzime şi factori imunitari în celule şi ţesuturi. Funcţia de apărare a sângelui depinde în întregime de puritatea lui şi de echilibrul pH-ului, care, la rândul lor, depind de funcţionarea corespunzătoare a rinichilor şi ficatului.

Conform alchimiei taoiste, saliva limpede şi dulce secretată de glandele care se află sub limbă are totodată proprietăţi imunologice puternice. Maestrul Chang San-feng spunea:

> Cheia este să laşi gura să se umple cu salivă pe măsură ce energia creşte şi circulă în timpul perioadelor de nemişcare. Ar trebui să vizualizaţi această salivă ca pe nişte picături de rouă dulce, aidoma mierii. Budiştii o numesc elixirul iluminării. Înghiţiţi-o şi folosiţi-vă de minte pentru a o direcţiona în jos în vasul abdomenului inferior, unde se cristalizează şi hrăneşte energia primordială.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă ţineţi vârful limbii apăsat de cerul gurii în timpul practicării qi gong-ului şi meditaţiei, stimulaţi aceste secreţii benefice. În continuare sunt prezentate două exerciţii special concepute pentru a creşte aceste secreţii.

Glanda pituitară şi măduva joacă, de asemenea, un rol important în imunitate prin secreţia de hormoni vitali şi producerea globulelor roşii şi albe. În medicina chineză, creierul este considerat o formă de măduvă şi toate exerciţiile care energizează măduva atrag de asemenea energia în creier. Pentru a atrage energia în creier şi măduvă, exerciţiile qi gong trebuie să fie executate uşor, lent şi lin. Meditaţia este şi mai eficientă în energizarea acestor ţesuturi lăuntrice.

Lovirea timusului (figura 14)

Tehnică: Staţi în picioare în postura „Calului", complet relaxat. Strângeţi pumnul drept sau stâng şi ridicaţi-l până la mijlocul pieptului. Începeţi să loviţi uşor locul aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane într-un ritm în care o lovitură mai apăsată este urmată de două mai uşoare: *una*, două, trei; *una*, două, trei etc. Loviţi suficient de puternic încât să simţiţi cum vibrează sternul şi creaţi un sunet profund în piept, ca de tobă. Continuaţi timp de trei până la cinci minute, respirând normal şi păstrând mintea concentrată pe vibraţiile din piept. Puteţi practica acest exerciţiu dimineaţa, incluzându-l în exerciţiile de încălzire, sau chiar înainte de culcare, sau şi dimineaţa şi seara. Practicarea lui înainte de a merge la culcare este deosebit de benefică deoarece timusul devine cel mai activ la aproximativ 90 de minute după ce aţi adormit. Având în vedere că timusul se micşorează la adulţi spre sfârşitul adolescenţei sau în jurul vârstei de 20 de ani, este indicat să practicaţi acest exerciţiu în mod regulat pentru a-i stimula funcţia imunitară.

Avantaje: Stimulează timusul să producă celule T, care sunt factori esenţiali imunitari. Atrage sânge şi energie în timus, în acest fel energizându-l şi hrănindu-l. Prin practicarea lui zi de zi, acest exerciţiu va favoriza creşterea dimensiunii timusului şi îi va îmbunătăţi funcţia imunitară. Vibraţiile ritmice nu doar stimulează timusul, ci totodată se propagă în toată regiunea toracică, masând uşor şi energizând plămânii, inima, tuburile bronşice şi gâtul.

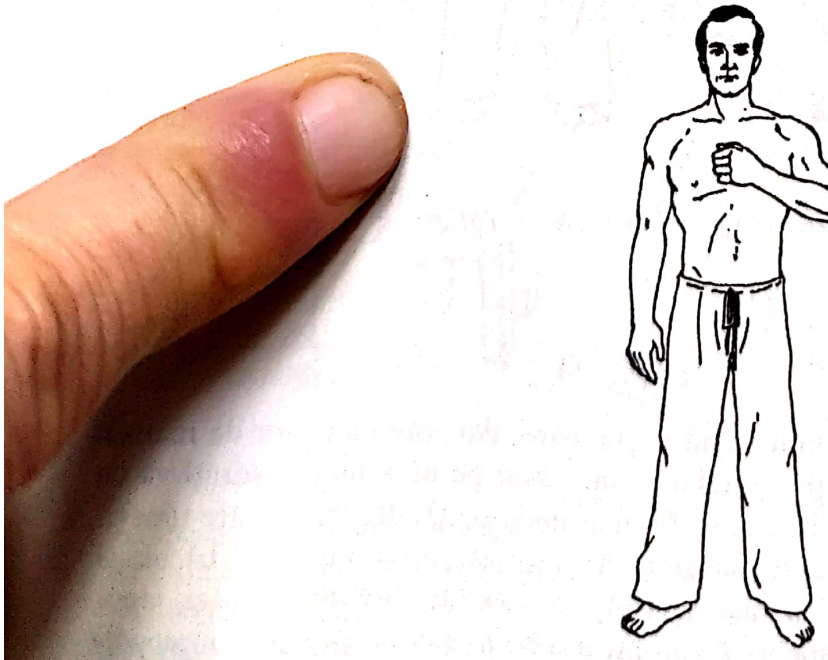


Figura 14. *Lovirea timusului*

Scanned with OKEN Scanner

Masarea şi lovirea rinichilor (figura 15)

Tehnică: Staţi în picioare în postura „Calulului" şi relaxaţi-vă. Ridicaţi mâinile în spate în dreptul rinichilor şi începeţi să masaţi energic, în sus şi în jos, regiunea rinichilor, cu partea exterioară a palmelor. Continuaţi până când simţiţi că rinichii încep să se încălzească, ceea ce se întâmplă de obicei în doar două sau trei minute. Acesta este un mod eficient de încălzire a întregului corp în dimineţile reci de iarnă. După masare, puteţi lovi uşor regiunea rinichilor cu partea exterioară a palmelor, alternând stânga cu dreapta. Nu loviţi prea tare, iar dacă simţiţi că rinichii vă dor sau devin sensibili la aceste lovituri uşoare, treceţi peste această etapă a exerciţiului până când dezvoltaţi o rezistenţă mai mare în acea regiune.

Avantaje: Stimulează secreţiile glandelor suprarenale şi atrage sângele şi energia în rinichi, în acest fel încălzind şi energizând întregul sistem. De asemenea, masajul uşor ajută la dizolvarea micilor cristale înainte ca ele să formeze pietre la rinichi şi stimulează funcţiile de filtrare şi excretorie ale rinichilor.

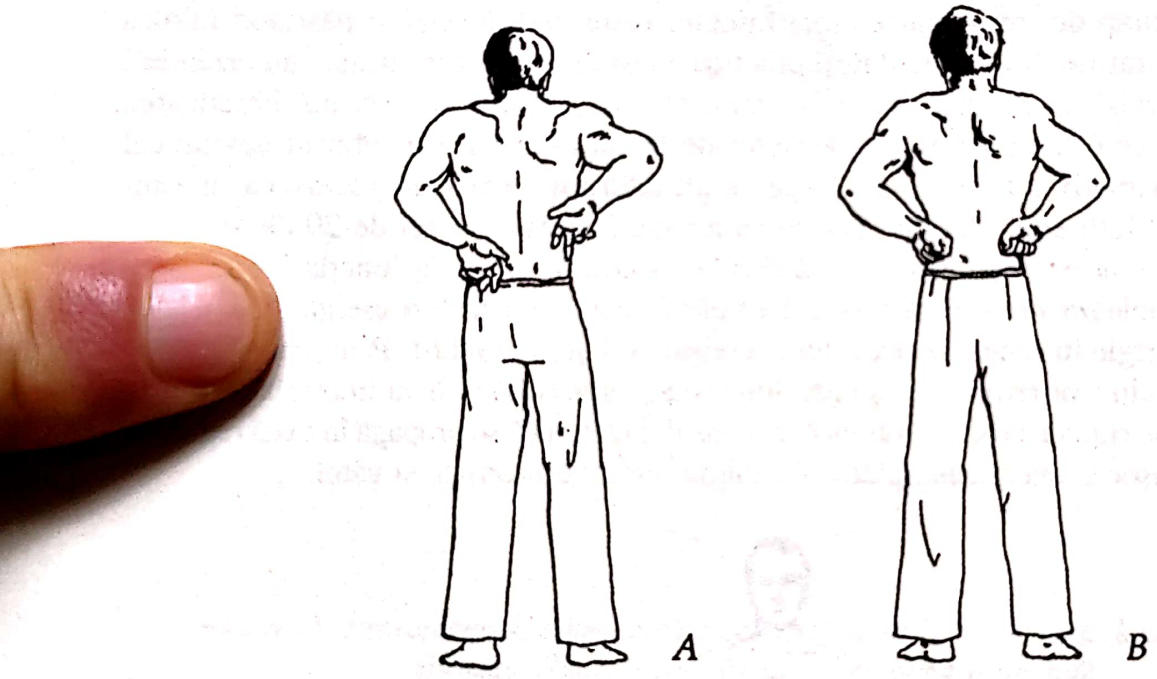


Figura 15. *Masarea (A) şi lovirea (B) rinichilor*

Întinderea coloanei (figura 16)

Tehnică: Acest exerciţiu poate fi executat stând în picioare, dar este mai uşor de realizat şi la fel de eficient când se stă aşezat pe un taburet sau chiar pe un scaun. Aşezaţi-vă cu picioarele depărtate, astfel încât deschiderea să fie mai mare decât distanţa dintre umeri, cu mâinile sprijinite pe genunchi, iar coloana dreaptă. Inspiraţi, apoi împingeţi bărbia şi aplecaţi-vă în faţă, întinzând toată coloana în timp ce urmaţi direcţia bărbiei, apoi aplecaţi-vă în jos cu capul între genunchi. Când aţi ajuns în această poziţie, împingeţi bărbia spre interior aducând capul în piept, arcuiţi coloana în sus şi începeţi să vă ridicaţi trunchiul împingându-vă în mâinile care se sprijină pe genunchi. Menţineţi bărbia în piept

Scanned with OKEN Scanner

până când coloana este întinsă la loc şi inspiraţi lent în timp ce vă ridicaţi. După aceea, ridicaţi capul cu privirea drept înainte şi începeţi un alt ciclu de exerciţii în timp ce expiraţi. Ideea este ca în mod alternativ să vă aplecaţi şi să arcuiţi coloana şi să întindeţi vertebrele în acelaşi timp cu respiraţia profundă diafragmatică.

Avantaje: Întinde coloana vertebrală şi îndreaptă vertebrele. Stimulează toţi nervii aflaţi de-a lungul coloanei şi favorizează curgerea liberă a lichidelor cerebrospinale şi energiei. Mişcările alternative de aplecare în faţă şi arcuire a coloanei vertebrale asigură totodată stimularea directă a timusului şi glandelor suprarenale şi determină energia să se ridice de-a lungul canalelor coloanei mergând până la creier.

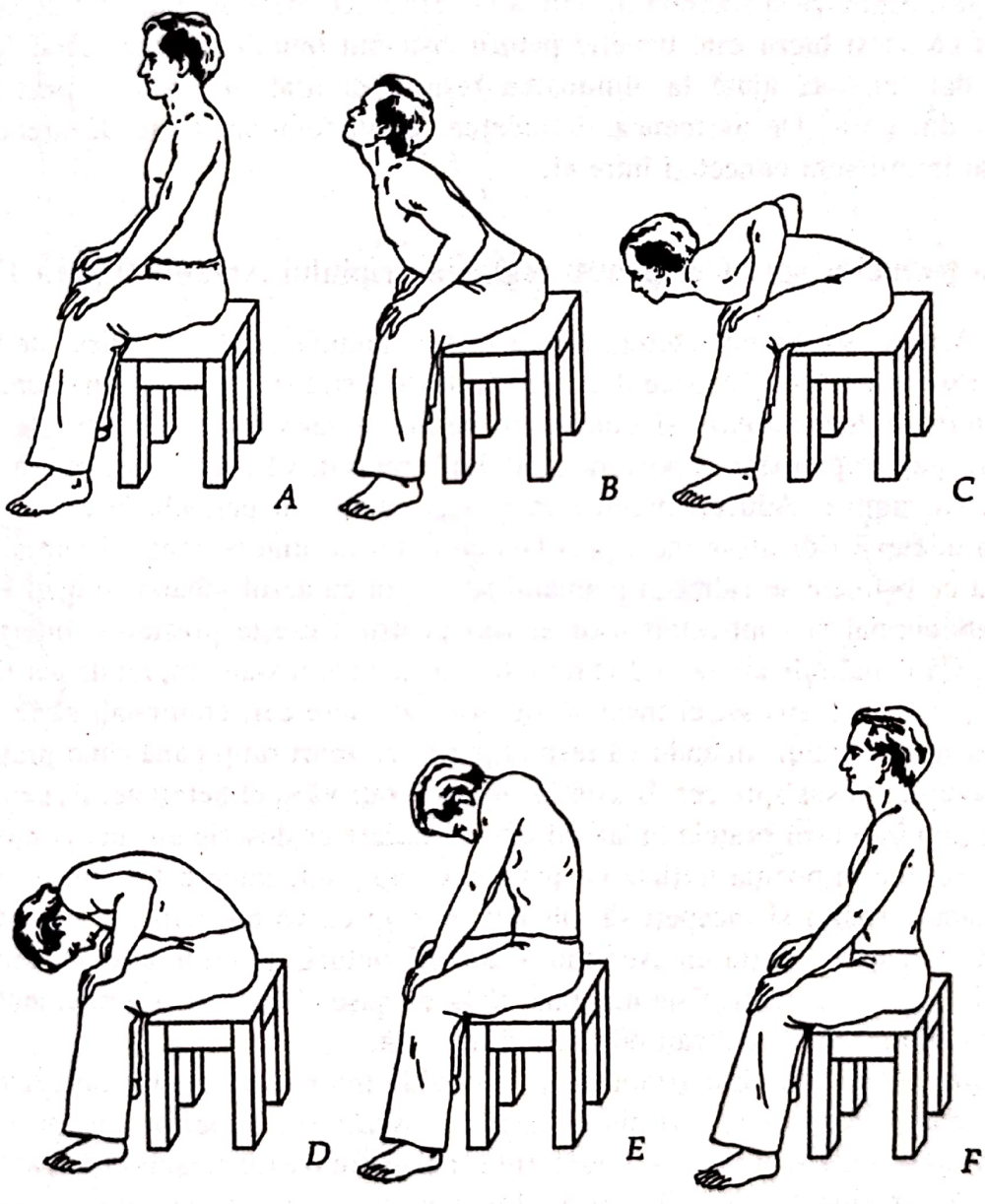


Figura 16. *Întinderea coloanei*

A. Începerea posturii; inspiraţi.
B. Extindeţi bărbia şi întindeţi trunchiul înainte; începeţi expiraţia.
C. Întindeţi corpul complet înainte; încheiaţi expiraţia.
D. Aduceţi bărbia în piept şi arcuiţi coloana; faceţi o pauză de respiraţie.
E. Îndreptaţi-vă spatele; începeţi inspiraţia.
F. Vă întoarceţi la poziţia iniţială; încheiaţi inspiraţia.

Scanned with OKEN Scanner

Rularea limbii

Tehnică: Mai întâi, întindeţi limba şi scoateţi-o afară din gură cât de mult puteţi, apoi rulaţi-o înapoi în gură şi îndoiţi-o până când vârful ei atinge delicata boltă palatină. Repetaţi de aproximativ 12 ori. După aceea, rulaţi limba rapid descriind cu vârful ei cercuri fie în direcţia acelor de ceasornic, fie în sens contrar – indiferent care dintre cele două mişcări, cea care vă este mai comodă –, urmând linia gingiei de sus şi de jos dintre dinţi şi buze. Continuaţi să rulaţi limba în cercuri până când simţiţi că muşchiul limbii a obosit sau a amorţit. Înghiţiţi saliva secretată de glandele de sub limbă.

Avantaje: Stimulează secreţia de salivă benefică secretată de glandele de sub limbă. Nu numai că acest lucru este benefic pentru sistemul imunitar atunci când saliva este înghiţită, dar totodată ajută la eliminarea respiraţiei urât mirositoare prin digerarea bacteriilor din gură. De asemenea, întinderea limbii tonifică inima deoarece muşchii limbii şi ai inimii sunt conectaţi între ei.

Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplului Arzător (figura 17)

Tehnică: Acesta este primul exerciţiu dintr-o serie numită „Cele Opt Piese de Brocart", un set de exerciţii qi gong clasice derivate din textele străvechi incluse în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* şi concepute pentru a favoriza vindecarea şi creşterea imunităţii. Staţi în picioare în postura „Calului", relaxaţi-vă corpul, reglaţi-vă respiraţia şi liniştiţi-vă mintea. Aduceţi mâinile în faţa corpului, cu palmele orientate în sus şi degetele aliniate şi ridicaţi-le încet prin faţa corpului în timp ce inhalaţi lent şi profund. Pe măsură ce palmele se ridică şi plămânii se umplu cu aerul inhalat, trageţi în interior peretele abdominal şi contractaţi uşor anusul pentru a creşte presiunea internă asupra organelor. Când mâinile ajung în dreptul feţei, iar plămânii s-au umplut de aerul inspirat, întoarceţi palmele în sus astfel încât să fie orientate spre cer, continuaţi să le împingeţi în sus, deasupra capului, ţinându-vă respiraţia pentru scurt timp până când braţele întind palmele complet în sus spre cer. În continuare, relaxaţi-vă şi eliberaţi aerul, expirând lent în timp ce coborâţi uşor braţele în lateral într-o mişcare ce descrie un cerc complet. Când braţele au revenit la poziţia iniţială iar plămânii s-au golit, întoarceţi palmele din nou în sus prin faţa corpului şi începeţi să inhalaţi în timp ce vă angajaţi într-un alt ciclu de mişcări. Executaţi cel puţin un exerciţiu a câte 12 cicluri, de preferat două sau trei, dar nu vă grăbiţi să le executaţi. Este mai bine să faceţi şase cicluri într-un mod lent şi corect decât să vă grăbiţi şi să realizaţi 60 în mod incorect.

Avantaje: Acest exerciţiu armonizează energiile tuturor sistemelor organelor majore prin reglarea şi echilibrarea Triplului Arzător. Arzătorul Superior din cutia toracică guvernează respiraţia şi circulaţia, Arzătorul Median din plexul solar controlează organele digestive şi funcţionarea lor, Arzătorul Inferior din partea inferioară a abdomenului reglează organele excretoare şi sexuale. Prin stimularea şi armonizarea energiilor lor, acest exerciţiu reglează funcţiile vitale ale sistemelor energetice ale organelor. El creşte capacitatea plămânilor de a asimila energie din atmosferă; funcţia circulatorie a inimii; capacităţile de curăţare a sângelui ale rinichilor şi ficatului; funcţiile digestive ale stomacului, pancreasului şi splinei; asimilarea substanţelor nutritive în intestinul subţire; eficacitatea excretoare a colonului şi vezicii urinare; şi secreţiile glandulare ale hormonilor vitali. El întăreşte în acelaşi timp scutul energiei protectoare care înveleşte organismul.

Scanned with OKEN Scanner

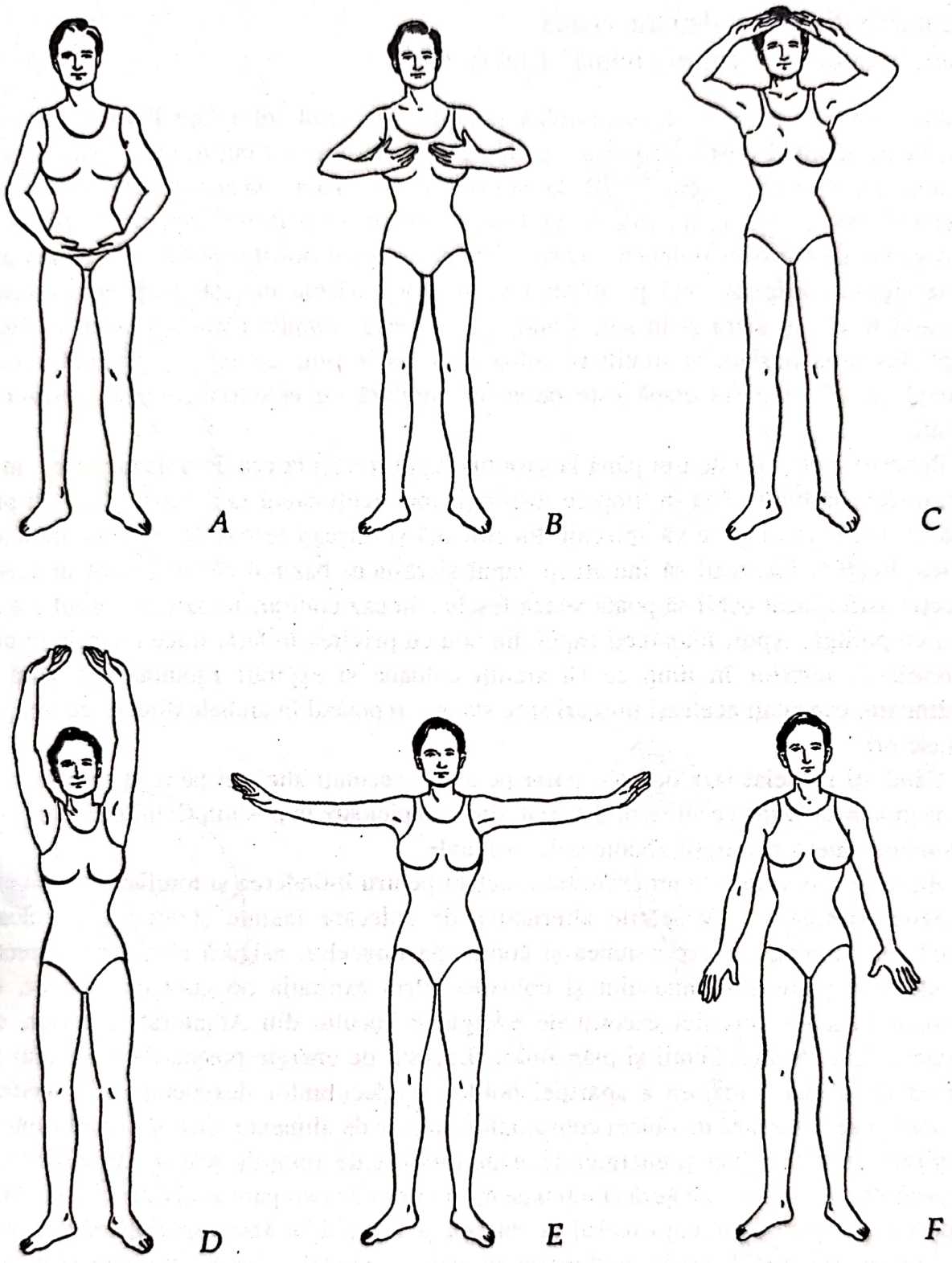


Figura 17. *Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplului Arzător*

A. Începeţi prin ridicarea palmelor de-a lungul trunchiului în timp ce inspiraţi.
B. Încheiaţi inspiraţia în timp ce palmele au ajuns în dreptul inimii.
C. Întoarceţi palmele şi ridicaţi-le spre cer în timp ce vă ţineţi respiraţia.
D. Când braţele sunt complet întinse în sus, le coborâţi în lateral pe lângă corp şi începeţi să expiraţi.
E. Descrieţi cu braţele un cerc în timp ce expiraţi.
F. În timp ce braţele revin pe lângă corp, încheiaţi expiraţia.

Scanned with OKEN Scanner

„Scuturaţi din cap şi daţi din coadă
pentru a elimina Focul din inimă" (figura 18)

Tehnică: Acesta este cel de-al patrulea exerciţiu din setul celor Opt Piese de Borcart. Mai întâi, adoptaţi postura corectă: picioarele să fie doar cu puţin mai depărtate decât distanţa dintre umeri, cu degetele de la picioare întinse în afară la aproximativ 45 de grade, trunchiul îndoit înainte, mâinile fixate bine pe genunchi pentru a avea un sprijin solid, cu degetele de la mâini şi degetul mare orientate spre interiorul coapselor. În prima parte a exerciţiului, inspiraţi lent pe măsură ce întindeţi bărbia în faţă şi aplecaţi coloana, mişcând fesele în afară şi în sus. Când coloana este complet extinsă, trageţi bărbia în piept, fesele în interior şi arcuiţi-vă coloana în sus în timp ce expiraţi pe gură emiţând sunetul „hau". Această etapă este oarecum similară cu extensia coloanei, prezentată înainte.

Repetaţi lent şi lin de trei până la şase ori, apoi treceţi la cea de-a doua parte: în loc să întindeţi bărbia în faţă în timp ce inspiraţi, întoarceţi capul la dreapta şi priviţi peste umărul drept, în timp ce vă aplecaţi din coloană şi mişcaţi fesele în sus şi în afară spre partea dreaptă. Încercaţi să întoarceţi capul şi răsuciţi bazinul cât mai mult în aceeaşi direcţie astfel încât ochii să poată vedea fesele; în caz contrar, întoarceţi corpul cât mai mult cu putinţă. Apoi, întoarceţi capul din nou cu privirea în faţă, trageţi bărbia în piept şi fesele în interior în timp ce vă arcuiţi coloana şi expiraţi zgomotos pe gură. În continuare, executaţi aceleaşi mişcări spre stânga, repetând în ambele direcţii de trei până la şase ori.

Când aţi încheiat faza de pe o parte pe alta, executaţi alte trei până la şase întinderi din prima fază. După ce aţi terminat, staţi drept în picioare în postura Calului şi relaxaţi-vă executând câteva respiraţii abdominale profunde.

Avantaje: Acesta este un exerciţiu excelent pentru întinderea şi tonifierea coloanei şi alinierea vertebrelor. Mişcările alternative de aplecare înainte şi arcuire a coloanei vertebrale, dublate de expansiunea şi contracţia toracelui, asigură stimularea directă a glandelor suprarenale, timusului şi coloanei. Prin expiraţia pe gură cu zgomot, este eliminat în afara corpului excesul de energie a Focului din Arzătorul Superior, care reglează funcţionarea inimii şi plămânilor. Excesul de energie postnatală a Focului este considerat o cauză majoră a apariţiei bolilor şi afecţiunilor degenerative în medicina chineză şi se datorează de obicei consumului excesiv de alimente, alcool şi medicamente, respirării aerului poluat şi energiei deviante produse de emoţiile scăpate de sub control. Expiraţiile zgomotoase pe gură combinate cu acţiunea de pompare a mişcărilor trunchiului superior şi inferior împing excesul de energie a Focului în afară prin plămâni şi gură. Acest exerciţiu stimulează în mod direct rinichii şi glandele suprarenale, generând astfel răcorirea, calmarea energiei Apei din esenţa iniţială stocată în sistemul energetic al rinichilor. Sistemul imunitar funcţionează cel mai bine când energiile Focului şi Apei sunt menţinute în echilibru; stilul de viaţă modern are tendinţa să determine un exces cronic de energie deviantă a Focului. De aceea, acest exerciţiu ajută sistemul imunitar să îşi învingă unul dintre duşmanii majori.

Scanned with OKEN Scanner

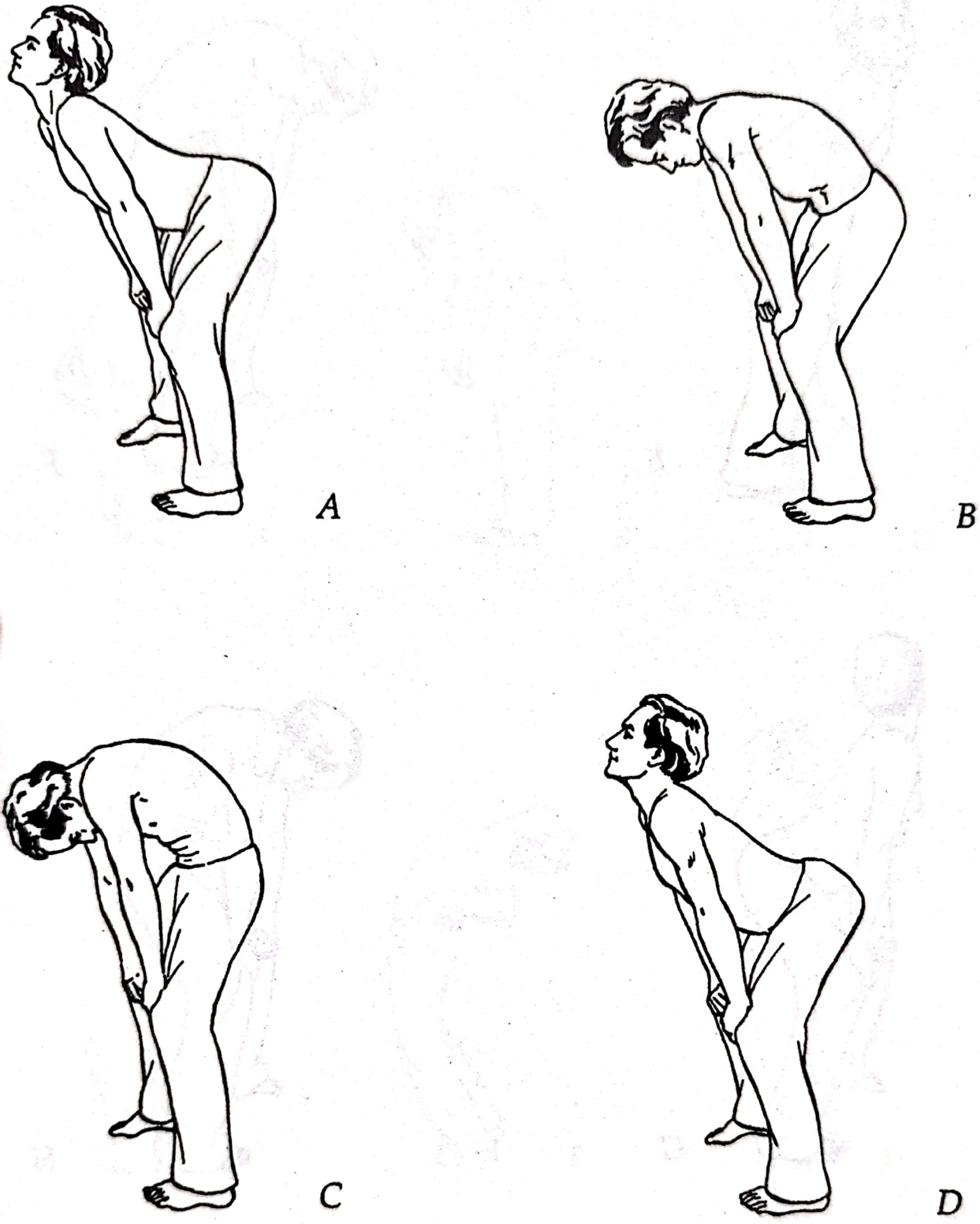


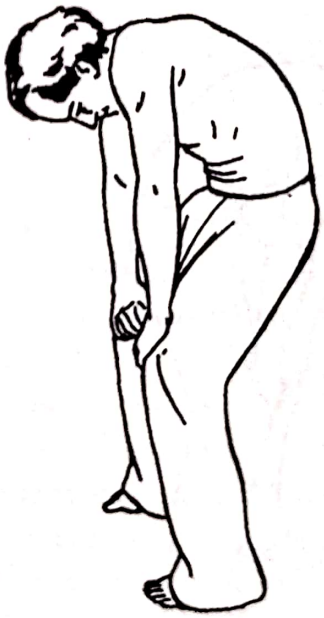
Figura 18. *„Scuturaţi din cap şi daţi din coadă pentru a elimina Focul din inimă"*
Prima etapă:
A. Întindeţi bărbia înainte, ridicaţi capul, aplecaţi coloana în faţă, inspiraţi adânc pe nas.
B. Trageţi bărbia în piept, lăsaţi capul în jos, arcuiţi coloana, expiraţi pe gură.
C. Arcuiţi complet coloana ţinând capul aplecat în jos, încheiaţi expiraţia.
D. Reveniţi la poziţia de început, inspiraţi pe nas şi repetaţi.

Scanned with OKEN Scanner

E

F

G



H

A doua etapă:
E. Întoarceţi capul la stânga şi priviţi peste umăr, aplecaţi coloana, răsuciţi şoldurile spre stânga, inspiraţi adânc pe nas.
F. Reveniţi îndreptând capul din nou în faţă, trageţi bărbia în piept, aplecaţi capul în jos, arcuiţi în sus coloana, expiraţi pe gură.
G. Întoarceţi capul la dreapta şi priviţi peste umăr, aplecaţi coloana, răsuciţi şoldurile spre dreapta, inspiraţi adânc pe nas.
H. Reveniţi îndreptând capul din nou în faţă, trageţi bărbia în piept, aplecaţi capul în jos, arcuiţi în sus coloana, expiraţi pe gură.

Scanned with OKEN Scanner

Podul de Fier (figura 19)

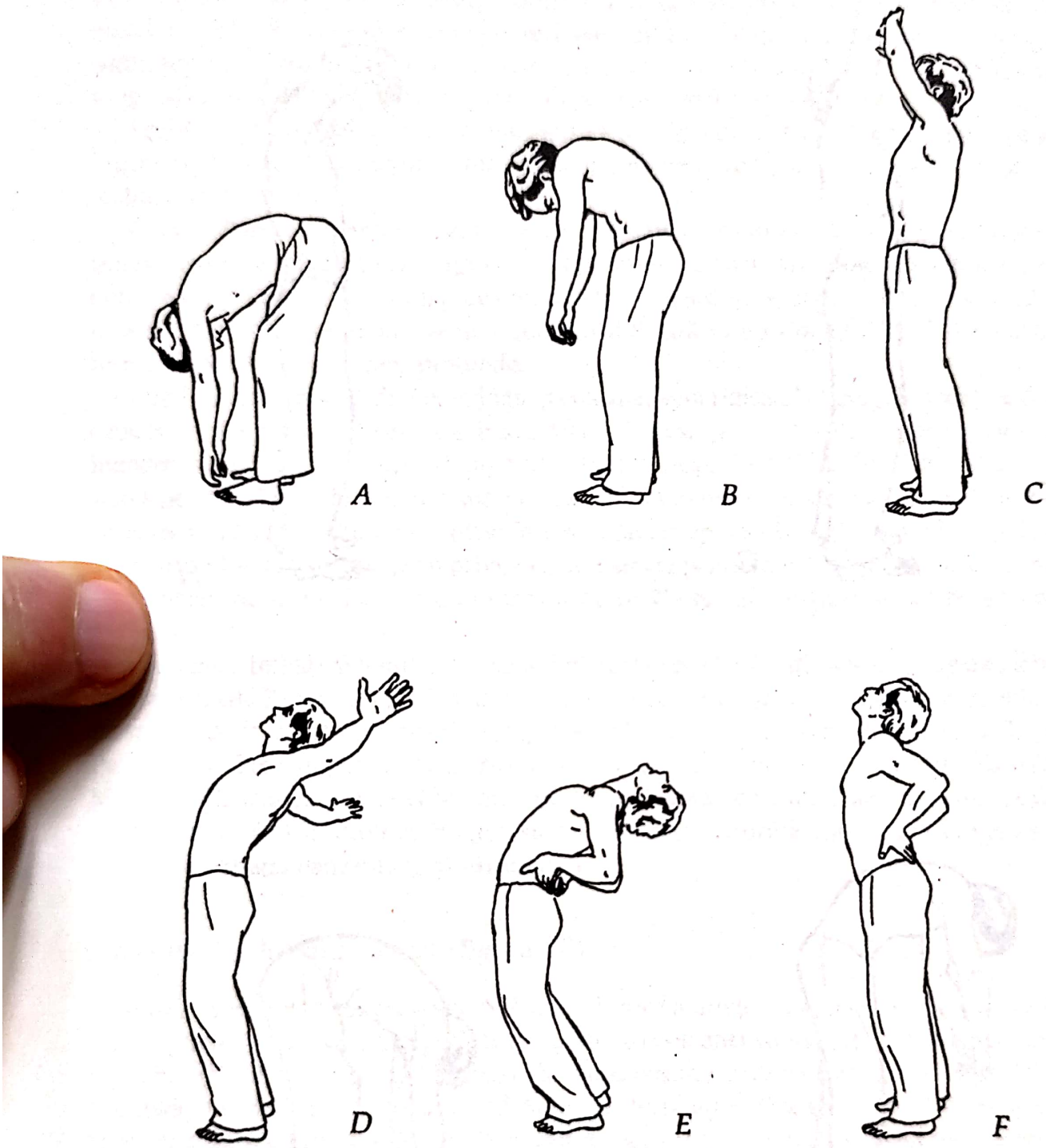
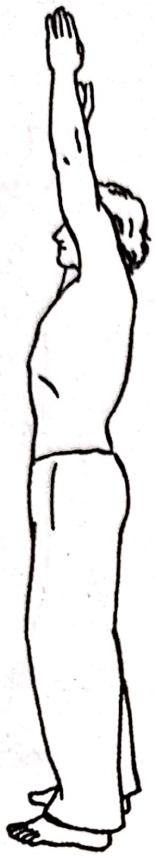


Figura 19. *Podul de Fier*

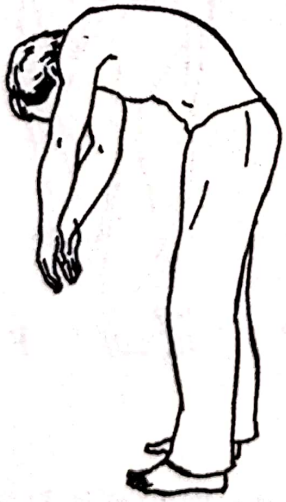
A. Aplecaţi corpul înainte, cu genunchii uşor depărtaţi, capul şi braţele atârnând pe lângă corp; faceţi trei respiraţii lente, profunde.
B. Ridicaţi corpul încet, în timp ce inspiraţi.
C. Continuaţi să ridicaţi braţele deasupra capului, în timp ce terminaţi de inspirat.
D. Îndoiţi corpul pe spate încet, începeţi să expiraţi, apoi coborâţi braţele spre spate.
E. Postura Podul de Fier, cu palmele pe corp, în dreptul rinichilor; faceţi trei respiraţii lente, profunde.
F. Îndreptaţi corpul încet în timp ce inspiraţi.

Scanned with OKEN Scanner

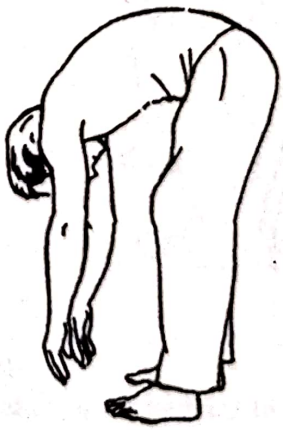


G

H



I



J

G. Întindeți brațele deasupra capului și întindeți-le în sus, încheiați inspirația și înghițiți.
H. Întoarceți degetele de la mâini spre sol, coborâți brațele pe lângă trunchi, începeți să expirați.
I. Îndoiți corpul în față și aplecați trunchiul spre sol, în spatele brațelor; continuați să expirați.
J. Reveniți la poziția de început; repetați trei respirații complete.

Scanned with OKEN Scanner

Tehnică: Staţi în postura Calului, dar cu picioarele depărtate la o distanţă puţin mai mică decât cea dintre umeri. Îndoiţi corpul încet în faţă, mai întâi aplecând capul şi partea superioară a coloanei, vertebră cu vertebră, iar braţele lăsându-le să atârne în voie pe lângă corp. Când sunteţi aplecat înainte cât mai mult cu putinţă, fără să resimţiţi o stare de disconfort, lăsaţi-vă braţele şi capul să atârne în jos complet relaxate şi respiraţi lent, profund de trei ori, împingând aerul inspirat adânc în abdomen. Deoarece sunteţi aplecat înainte, presiunea abdominală se va modifica şi va face ca aerul respirat să apese pe rinichi din spate.

După cea de-a treia expiraţie, începeţi să vă ridicaţi lent la loc în timpul următoarei inspiraţii, începând cu regiunea inferioară a coloanei, vertebră cu vertebră, ca şi cum aţi închide un fermoar.

Când coloana este extinsă pe verticală şi dreaptă, continuaţi fără să faceţi pauze să vă ridicaţi capul şi braţele în sus, apoi coborâţi braţele la spate şi aşezaţi-vă palmele pe corp, puţin mai jos de rinichi, în timp ce continuaţi să vă arcuiţi spatele şi lăsaţi capul să atârne în spate. Lăsaţi-vă pe spate cât mai mult posibil fără să tensionaţi corpul şi executaţi trei respiraţii abdominale lente, profunde.

După cea de-a treia expiraţie, îndreptaţi coloana, apoi ridicaţi braţele şi întindeţi-le deasupra capului în timpul următoarei inspiraţii. Când braţele sunt exact deasupra capului, le mai întindeţi o dată în sus, întinzând cu totul cutia toracică; înghiţiţi adânc (chiar dacă nu aveţi salivă pe care să o înghiţiţi), apoi începeţi să expiraţi în timp ce îndreptaţi degetele de la mâini spre sol şi aduceţi mâinile îndreptate în jos în faţa corpului. Îndoiţi capul şi gâtul înainte şi continuaţi să le îndoiţi în faţă cu privirea spre pământ pentru a începe un alt ciclu de exerciţii.

Repetaţi de trei ori ca pe un exerciţiu de încălzire sau de şase ori ca pe un exerciţiu de bază.

Avantaje: Întinde şi tonifică coloana, îndreaptă vertebrele, stimulează curgerea lichidului cerebrospinal. Respiraţia profundă în timp ce corpul este îndoit în faţă asigură stimularea masajului diafragmatic pentru rinichi şi glandele suprarenale. Arcuirea pe spate în postura Podului de Fier impulsionează puternic energia din rinichi şi glandele suprarenale. Mişcările de expansiune şi contracţie ale cavităţii toracice stimulează timusul. Aplecarea în spate şi în faţă în timp ce braţele sunt ridicate şi coborâte stimulează curgerea limfei şi ajută circulaţia sângelui spre extremităţi.

Dragonul îşi întoarce capul (figura 20)

Tehnică: Acesta este un exerciţiu de bază sub forma artelor marţiale, numit *ba-gua* („Cele Opt Trigrame"). El este conceput pentru tonifierea coloanei vertebrale şi stimularea funcţiilor rinichilor şi ficatului. Aşezaţi-vă picioarele într-o postură cu deschidere amplă, având degetele îndreptate în afară sub un unghi de 45 de grade. Inspiraţi şi ridicaţi lent braţele până ajungeţi în postura Îmbrăţişării Copacului. Dacă doriţi, puteţi practica pentru câteva minute respiraţia abdominală profundă cât sunteţi în această postură, înainte să executaţi mişcările mai departe.

În continuare, inspiraţi şi întoarceţi corpul încet la dreapta, aducând braţul stâng deasupra capului, cu palma orientată în afară şi braţul drept pe lângă corp, cu palma îndreptată spre piciorul drept şi întoarceţi capul pentru a privi în jos la mâna dreaptă. Observaţi în figură că o postură corectă necesită o poziţie dreaptă a corpului, formându-se o linie care începe de la mâna care este îndreptată în sus, de-a lungul braţului şi pe la spatele capului spre mâna stângă şi coborând în jos spre picior şi laba piciorului. Această aliniere corectă este importantă.

Când postura este corectă, executaţi patru respiraţii abdominale profunde, împingând aerul inspirat cât mai profund cu putinţă în abdomen, dar fără să forţaţi. Acesta este un exerciţiu foarte bun pentru practicarea „respiraţiei prin palme": concentraţi-vă atenţia

Scanned with OKEN Scanner

pe felul în care simţiţi şi vizualizaţi energia care curge în interior şi în afara punctelor aflate în centrul palmelor în timp ce respiraţi. După cea de-a patra expiraţie, inspiraţi şi întoarceţi-vă încet înapoi în postura Îmbrăţişării Copacului, expiraţi, apoi întoarceţi-vă la stânga în timpul următoarei inspiraţii şi repetaţi. Repetaţi de cel puţin cinci sau şase ori pe fiecare parte sau chiar de mai multe ori dacă doriţi.

Avantaje: Acest exerciţiu asigură o stimulare directă pentru energiile rinichilor, glandelor suprarenale şi ficatului. El îmbunătăţeşte funcţia de curăţare a sângelui îndeplinită de ficat şi rinichi. Răsucirea trunchiului în combinaţie cu respiraţia profundă diafragmatică asigură masajul diafragmatic al organelor interne, inclusiv al glandelor suprarenale, tonifiază coloana vertebrală şi aliniază vertebrele. Alternarea mişcărilor de extensie a cutiei toracice la dreapta şi la stânga stimulează totodată timusul. Respiraţia prin palme în această postură atrage energia proaspătă să intre direct din atmosferă prin punctele aflate în centrul podului palmelor.

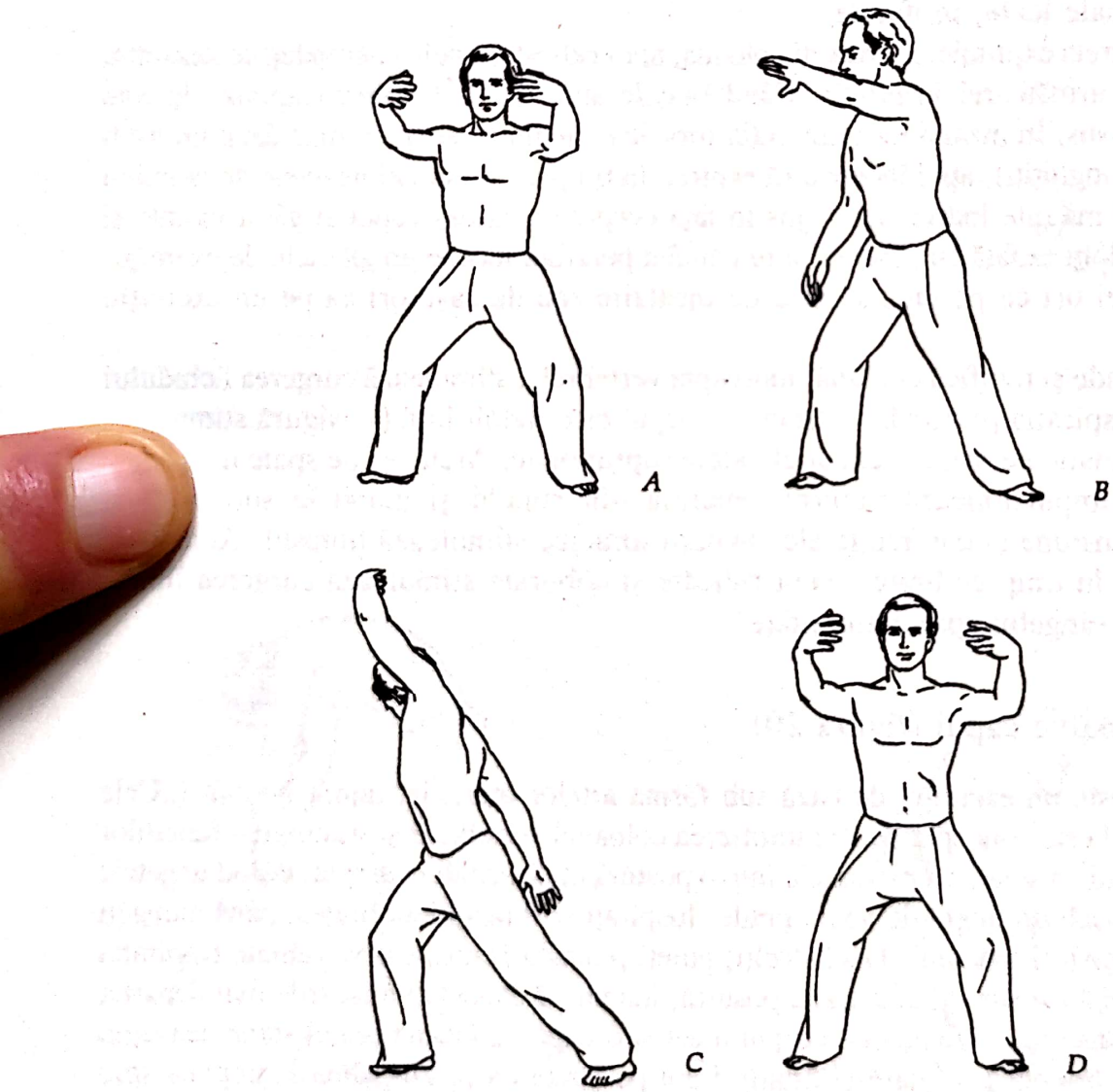
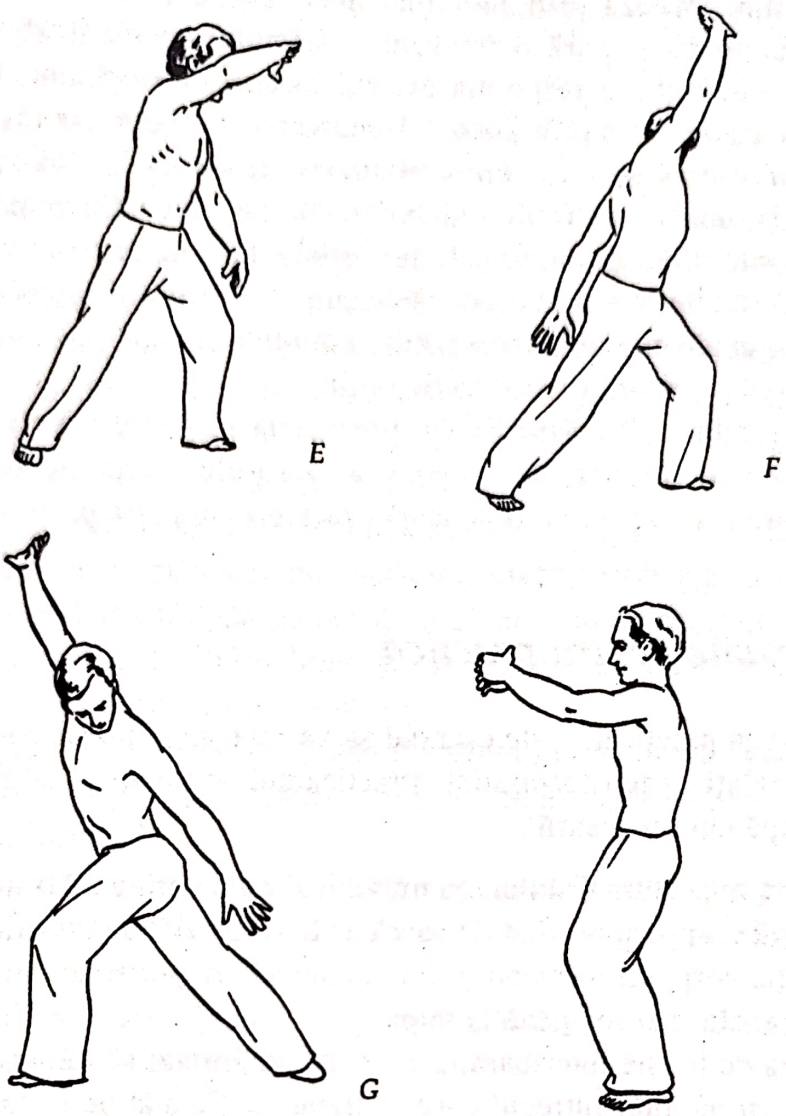


Figura 20. *Dragonul îşi întoarce capul*

A. Adoptaţi postura de început: Îmbrăţişarea Copacului; 3-6 respiraţii.
B. Întoarceţi corpul încet la dreapta, în timp ce inspiraţi.
C. Întindeţi palma stângă deasupra capului, ţinând palma dreaptă întinsă pe lângă corp în lungul coapsei stângi, întoarceţi capul în dreapta pentru a privi mâna dreaptă; 4 respiraţii.
D. Reveniţi la postura Îmbrăţişarea Copacului în timp ce inspiraţi, apoi expiraţi.

Scanned with OKEN Scanner



E. Întoarceţi corpul încet la stânga în timp ce inspiraţi.
F. Întindeţi palma dreaptă deasupra capului, ţinând palma stângă întinsă pe lângă corp în lungul coapsei drepte, întoarceţi capul în stânga pentru a privi mâna stângă; 4 respiraţii.
G. Vedere a posturii extinse de respiraţie din partea opusă.
H. Vedere din laterală a posturii Îmbrăţişarea Copacului.

Secretul celor şase silabe

Secretul celor Şase Silabe este o formă străveche de vindecare prin practicarea qi gong-ului, care foloseşte diferite tipuri de modulare a expiraţiilor pe gură pentru a purifica şi stimula organele vitale. În lucrarea intitulată *Îngrijirea şi prelungirea vieţii*, scrisă de renumitul medic Tao Hung-jing în secolul al V-lea d.Hr., acest sistem este descris în felul următor :

> Trebuie să inspiraţi pe nas şi să expiraţi încet pe gură... Există un singur mod de inhalare a aerului şi şase moduri de expiraţie. Cele şase moduri de expiraţie sunt reprezentate de silabele *hsü*, *her*, *hoo*, *sss*, *chway* şi *shee*. Cele şase moduri de a expira pot vindeca boli : pentru a expira căldură, trebuie să folosiţi *chway* ; pentru a expira frig, trebuie să folosiţi *hoo* ; pentru eliberarea tensiunii, folosiţi *shee* ; pentru eliminarea furiei, folosiţi *her* ; pentru înlăturarea indispoziţiei, folosiţi *hsü* ; iar pentru redobândirea echilibrului, folosiţi *sss*.

Scanned with OKEN Scanner

Acest sistem funcţionează prin stabilirea unei rezonanţe între nota de sus vibrantă specifică expiraţiei pe gât şi gură şi frecvenţa sistemului energetic al unui anumit organ intern. Când rezonanţa dintre respiraţia externă şi energia organului intern este atinsă, energia proaspătă curge liber prin sistemul energetic al organului respectiv activată de silaba folosită pentru expiraţie. În conformitate cu principiile călăuzitoare ale medicinei chineze şi alchimia taoistă, energiile organelor interne sunt influenţate direct de energii externe predominante. Fiecare dintre cele şase silabe folosite pentru modularea expiraţiei în această practică stabileşte vibraţia exactă de care are nevoie sistemul energetic al acelui organ pentru a-i deschide meridianul energetic, a elimina energia stagnantă, a primi energie proaspătă şi a-şi reface echilibrul energetic optim.

Versiunea Secretului celor Şase Silabe prezentată aici este oferită prin amabilitatea unuia dintre principalii maeştri de qi gong ai autorului cărţii de faţă, Maestrul Luo Teh-hsiou din Taiwan. Ea ar trebui practicată exact aşa cum este prezentată în continuare.

Repere importante pentru practică

Înainte să începeţi să practicaţi, este esenţial să vă relaxaţi complet corpul, să vă liniştiţi mintea şi să vă reglaţi ritmul respiraţiei. Practicantul ar trebui să se pregătească pentru acest exerciţiu după cum urmează:

- Staţi în picioare în postura Calului, cu muşchii şi articulaţiile relaxate, braţele atârnând în voie pe lângă corp, capul ţinut de parcă ar fi suspendat de un fir, bărbia adusă uşor în piept, poziţia corpului formând o linie dreaptă care porneşte din creştet în jos prin perineu şi de acolo mai jos până la tălpi.
- Pe lângă starea de linişte interioară, este foarte important să rămâneţi cât mai degajat şi mai relaxat cu putinţă. Întregul corp ar trebui să fie atât de relaxat, încât să simţiţi de parcă fiecare muşchi ar fi atras în jos de forţa gravitaţională a Pământului.
- Numai după ce este atinsă o stare de relaxare totală, de calm interior şi respiraţie firească ar trebui să începeţi să practicaţi Secretul celor Şase Silabe.
- Rostiţi fiecare silabă de cel puţin şase ori, dar *nu* emiteţi sunetul cu voce tare. Aspiraţi fiecare silabă în tăcere în gât şi puneţi la treabă mintea pentru a regla şi dirija frecvenţa ei vibraţională în organul care îi corespunde. Înainte să începeţi aspiraţia silabelor, executaţi mai întâi câteva respiraţii profunde diafragmatice pentru a elimina aerul stătut şi energia stagnantă, apoi începeţi printr-o inspiraţie prelungită, lentă şi profundă pe nas, urmată de o expiraţie prelungită, lentă şi tăcută pe gură, în timp ce ţineţi buzele, limba, dinţii şi gâtul într-o poziţie de parcă aţi pronunţa acea silabă.
- Nu este neapărată nevoie să practicaţi toate cele şase silabe de fiecare dată când executaţi exerciţiul. Puteţi să selectaţi una sau două, conform necesităţilor, şi să le încorporaţi în practica zilnică a qi gong-ului. Puteţi, de asemenea, să practicaţi întregul set ca pe un antrenament complet din când în când.

Cele Şase Silabe

Silaba Unu: *hsü* (pronunţată „şü", cu buzele strânse, dar catifelată de umlautul aşezat pe vocală)

Scanned with OKEN Scanner

Element: Lemn
Anotimp: primăvară
Organ: ficat/vezica biliară
Metodă: 1) Aşezaţi-vă relaxat în postura Calului. Aduceţi mâinile uşor în faţă astfel încât palmele să fie îndreptate una către cealaltă la nivelul coapsei. Concentraţi-vă atenţia asupra punctului dintre sprâncene şi a punctului aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane pentru a deschide aceste centre de energie vitală, apoi mutaţi-vă atenţia pe centrii din palme şi vârful degetului mijlociu de la ambele mâini.

2) Strângeţi cu putere suprafaţa solului cu degetul mare de la picioare pentru a activa meridianul ficatului şi începeţi să inspiraţi lent şi adânc până în abdomen, în timp ce ridicaţi încet mâinile în sus şi în lateral, întorcând podul palmelor spre cer în timp ce le ridicaţi. Vă concentraţi atenţia pe degetele mijlocii şi palme.

3) Când ciclul respiraţiei s-a încheiat şi palmele au ajuns la nivelul umerilor, întoarceţi palmele în jos pentru a fi orientate spre pământ, relaxaţi strânsoarea degetelor mari de la picioare şi coborâţi încet braţele pe lângă corp, în timp ce expiraţi pe gură, aspirând silenţios silaba *hsü* cu buzele strâns lipite şi vizualizând un flux de energie pornind în sus şi în afara ficatului odată cu respiraţia.

4) Când plămânii s-au golit de aer şi mâinile sunt din nou în jos în faţă, faceţi o pauză şi vă relaxaţi pentru o clipă, apoi strângeţi degetele mari de la picioare şi începeţi un alt ciclu al următoarei inspiraţii.

Avantaje: Descongestionează ficatul şi curăţă meridianul ficatului. Atrage energie proaspătă în ficat şi vezica biliară. Contribuie la detoxifierea ficatului şi îi stimulează funcţiile.

Silaba Doi: *her* (pronunţată „he", cu gura deschisă, vârful limbii apăsat pe dinţii de jos şi aspirând silaba în cerul gurii în timpul expirării)
Element: Foc
Anotimp: vară
Organ: inimă/intestinul subţire
Metodă: 1) Aşezaţi-vă în poziţia Calului şi ţineţi palmele una în faţa celeilalte în faţă, în aceeaşi postură de început ca la silaba anterioară. Începeţi inspiraţia şi, în timp ce ridicaţi mâinile în sus şi în lateral, întoarceţi palmele astfel încât să fie orientate spre spate şi scoateţi în afară degetul mic de la ambele mâini cât mai mult cu putinţă pentru a activa meridianul inimii.

2) Când aţi încheiat ciclul complet de respiraţie şi mâinile au ajuns la nivelul umerilor, începeţi să expiraţi pe gură, aspirând silaba *her* în cerul gurii, în timp ce coborâţi încet mâinile pe lângă corp, cu degetele mici relaxate. Vizualizaţi cum energia fierbinte a Focului se răspândeşte în sus şi iese afară din inimă odată cu expiraţia.

3) Când plămânii s-au golit de aer şi mâinile au ajuns din nou în jos în faţa corpului, faceţi o pauză să vă relaxaţi, apoi începeţi următorul ciclu odată cu o nouă inspiraţie.

Avantaje: Linişteşte şi elimină excesul de energie a Focului din inimă şi curăţă meridianul inimii. Este deosebit de eficient în timpul verilor toride sau în regiunile cu un climat tropical, pentru a elimina simptomele excesului de Foc în inimă, cum sunt insomnia, palpitaţiile, transpiraţia abundentă şi hipertensiunea. De asemenea, este benefic pentru intestinul subţire.

Scanned with OKEN Scanner

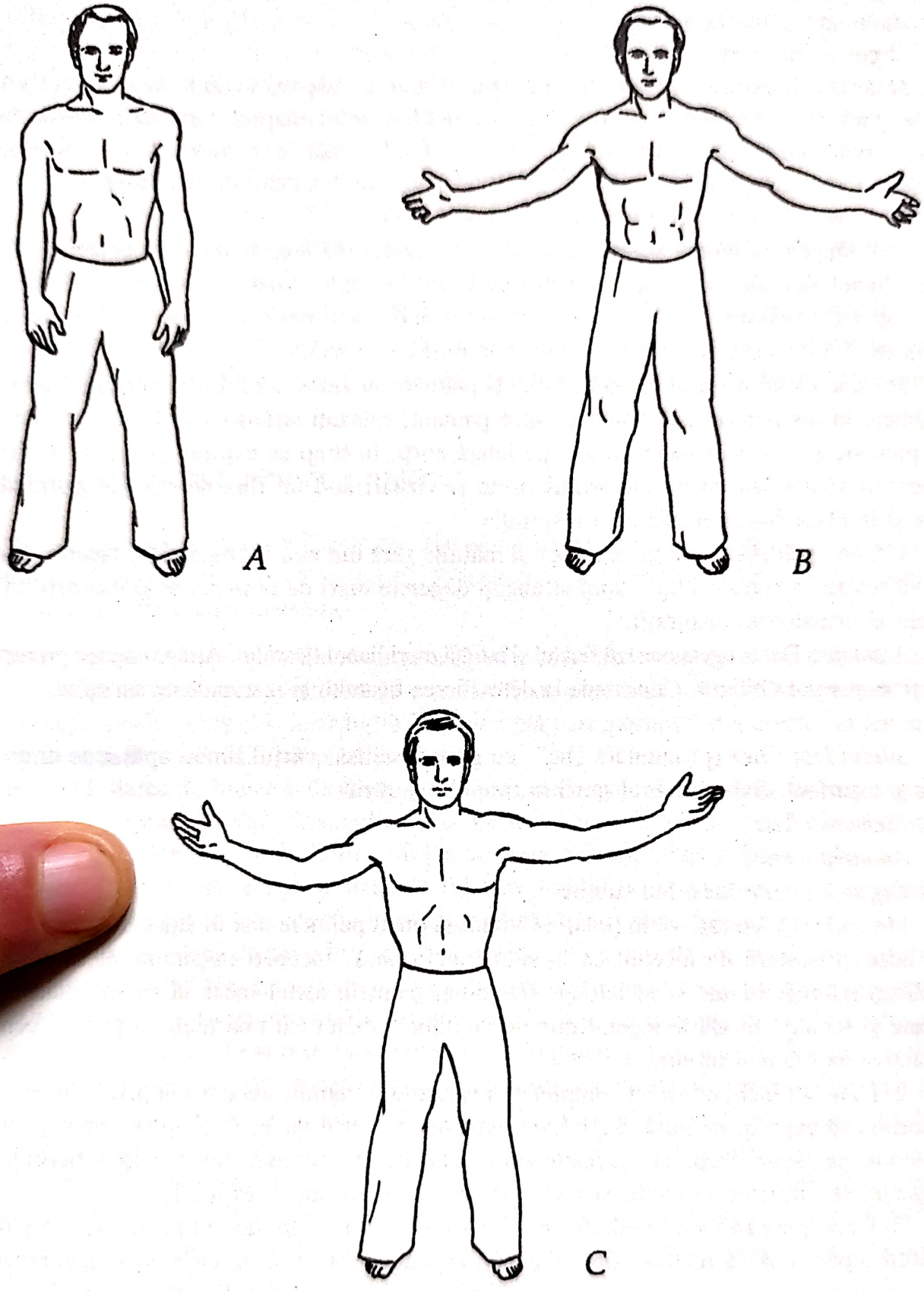


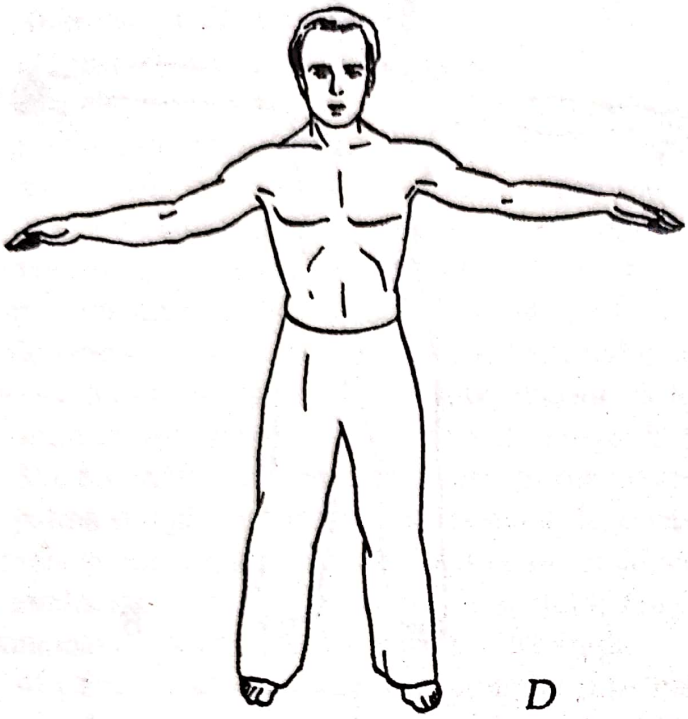
Figura 21. *Silaba pentru ficat/vezica biliară:* hsü

A. Adoptaţi poziţia de început: postura Calului.

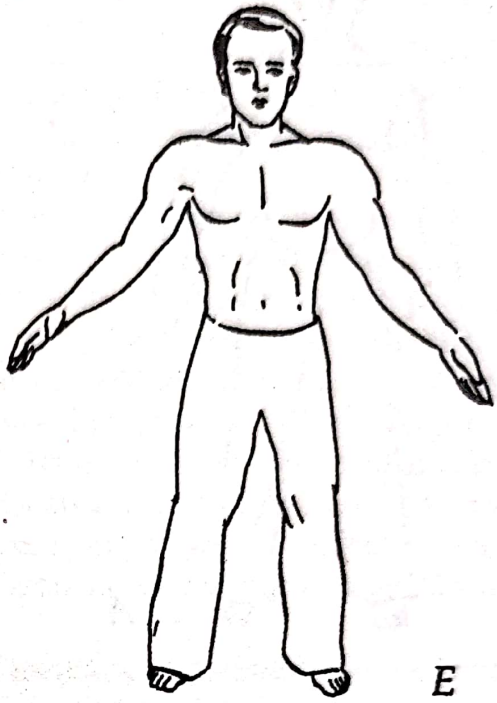
B. Întoarceţi palmele în sus, ridicaţi braţele în lateral, apucaţi strâns solul cu degetele mari de la picioare, inspiraţi.

C. Cu braţele extinse în lateral şi palmele orientate în sus, încheiaţi inspiraţia.

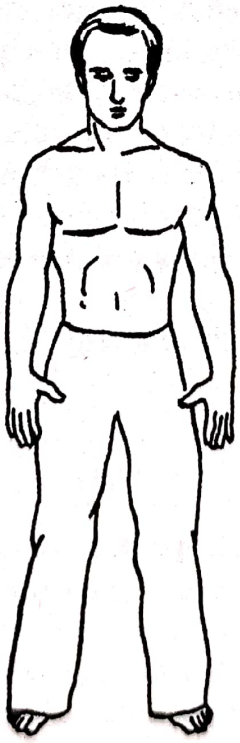
Scanned with OKEN Scanner



D



E



F

D. Întoarceţi palmele în jos, relaxaţi degetele mari de la picioare, începeţi să expiraţi pe gură, aspirând silaba *hsü*.
E. Coborâţi braţele pe lângă corp, continuaţi expiraţia/aspiraţia.
F. Reveniţi la poziţia Calului, relaxaţi corpul; repetaţi.

Scanned with OKEN Scanner

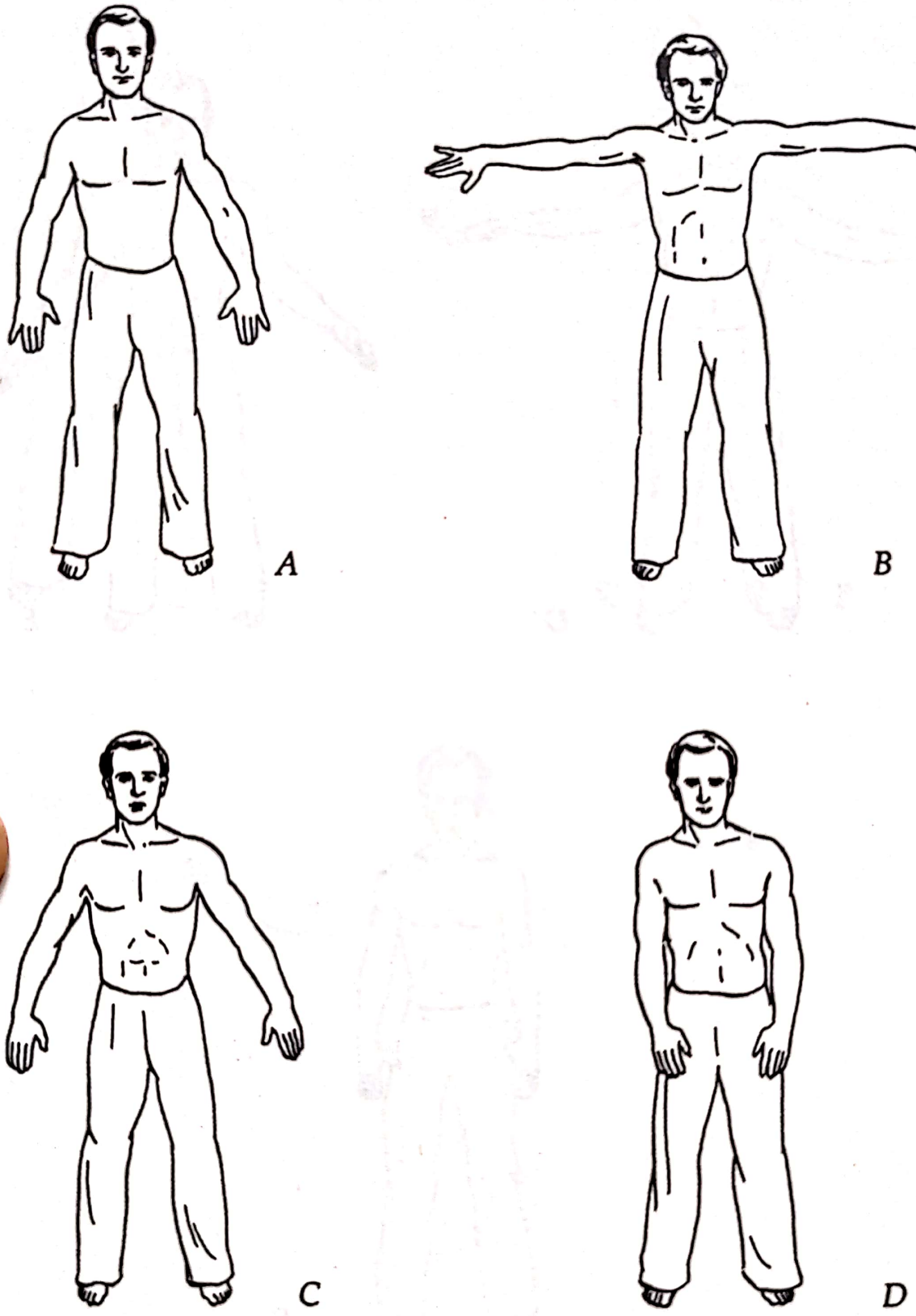


Figura 22. *Silaba pentru inimă/intestinul subțire:* her

A. Adoptați poziția de început: postura Calului, întoarceți palmele spre spate, extindeți degetul mic de la mâini în afară, ridicați brațele în sus prin lateral, inspirați.

B. Cu brațele extinse în lateral și degetele mici extinse în sus, încheiați inspirația.

C. Relaxați degetele mici, coborâți brațele pe lângă corp, expirați pe gură, aspirând silaba *her*.

D. Reveniți la postura Calului, relaxați-vă; repetați.

Scanned with OKEN Scanner

Silaba Trei: *hoo* (pronunţată „hu", cu buzele rotunjite şi limba suspendată în mijlocul gurii, ca şi cum aţi sufla într-o lumânare)

Element: Pământ

Anotimp: vară târzie

Organ: splină şi pancreas/stomac

Metodă: 1) Aşezaţi-vă în postura Calului. Aduceţi mâinile în faţa corpului, mai jos de ombilic, ţinând palmele orientate spre cer, iar degetele lipite. Începeţi încet să inspiraţi pe nas în timp ce ridicaţi ambele mâini prin faţa trunchiului.

2) Când mâinile au ajuns în dreptul punctului *tan-jung* aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane şi respiraţia este completă, începeţi să expiraţi pe gură şi aspiraţi silaba *hoo* în timp ce întoarceţi palma dreaptă în afară şi o rotiţi la aproximativ 360 de grade, astfel încât să fie orientată spre cer. Continuaţi, ridicând-o în sus, peste faţă şi deasupra capului, în timp ce întoarceţi palma stângă spre interior cu aproximativ 180 de grade, astfel încât să fie orientată spre pământ; apoi, aduceţi-o în jos în faţa trunchiului, înapoi la nivelul coapsei.

3) Când plămânii s-au golit de aer, palma dreaptă este întinsă spre cer deasupra capului, iar palma stângă este întinsă spre pământ, începeţi următoarea inspiraţie. Întoarceţi palma dreaptă în jos, ţinând palma stângă în sus şi aduceţi încet palmele laolaltă, astfel încât să se întâlnească din nou în dreptul punctului *tan-jung*, aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane, exact când s-a încheiat inspiraţia.

4) Când ciclul respiraţiei este complet şi palmele se întâlnesc în dreptul liniei mediane a toracelui, începeţi următoarea expiraţie pe gură şi aspiraţia silabei, continuând să împingeţi mâna dreaptă în jos ţinând palma orientată spre pământ, în timp ce răsuciţi palma stângă în afară şi o rotiţi la 360 de grade pentru a fi orientată din nou în sus; continuaţi ridicând-o cât mai sus deasupra capului, până la extensia completă.

5) Când plămânii s-au golit de aer, palma stângă este întinsă deasupra capului spre cer, iar palma dreaptă este întinsă spre pământ, răsuciţi ambele palme şi aduceţi-le laolaltă din nou în dreptul liniei mediane a toracelui, în timpul următoarei inspiraţii.

Avantaje: Îmbunătăţeşte funcţiile digestive ale splinei, pancreasului şi stomacului. În urma practicării acestui exerciţiu se ameliorează orice afecţiune digestivă, ajutând totodată la eliminarea respiraţiei urât mirositoare cauzate de digestia incompletă la nivelul stomacului.

Silaba Patru: *sss* (pronunţată ca un „s" prelung, ţinând limba în spatele dinţilor de jos, iar maxilarele uşor distanţate)

Element: Metal

Anotimp: toamnă

Organ: plămâni/intestinul gros

Metodă: 1) Aşezaţi-vă în postura Calului, aduceţi mâinile prin lateral în faţă mai jos de ombilic, cu palmele în sus (la fel ca în poziţia silabei anterioare) şi ridicaţi uşor palmele în sus pe linia mediană a trunchiului în timp ce inspiraţi profund şi lent în abdomen.

2) Când mâinile ating punctul aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane şi aţi finalizat ciclul complet de respiraţie, răsuciţi palmele orientându-le în jos, apoi rotiţi-le şi ridicaţi-le din nou în sus, astfel încât să fie orientate acum spre exterior, la stânga şi la dreapta, ţinând degetele în sus ca şi cum ar arăta înspre cer. Începeţi să expiraţi şi aspiraţi silaba *sss* pe gură în timp ce împingeţi mâinile în afară şi în lateral, ca şi cum aţi deschide o uşă de lift, cu palmele orientate în afară. Când braţele sunt extinse în afară, dar ţinând coatele încă uşor îndoite (nu închise într-o extensie completă), răsuciţi palmele spre pământ şi coborâţi lent braţele înapoi spre poziţia de început, în timp ce continuaţi să expiraţi pe gură şi să aspiraţi silaba.

Scanned with OKEN Scanner

3) Când plămânii s-au golit de aer, iar braţele atârnă lejer de o parte şi de cealaltă a corpului, faceţi o scurtă pauză pentru a vă relaxa, apoi începeţi un alt ciclu în timpul următoarei inspiraţii.

Avantaje: Asigură descongestionarea plămânilor şi a meridianului plămânului şi stimulează energia intestinului gros. Elimină excesul de căldură din plămâni, intensifică energia plămânilor, îmbunătăţeşte toate funcţiile respiratorii. Este un remediu eficient împotriva răcelilor, virozelor şi altor suferinţe bronşice. Totodată, calmează durerile de umeri şi din partea superioară a spatelui.

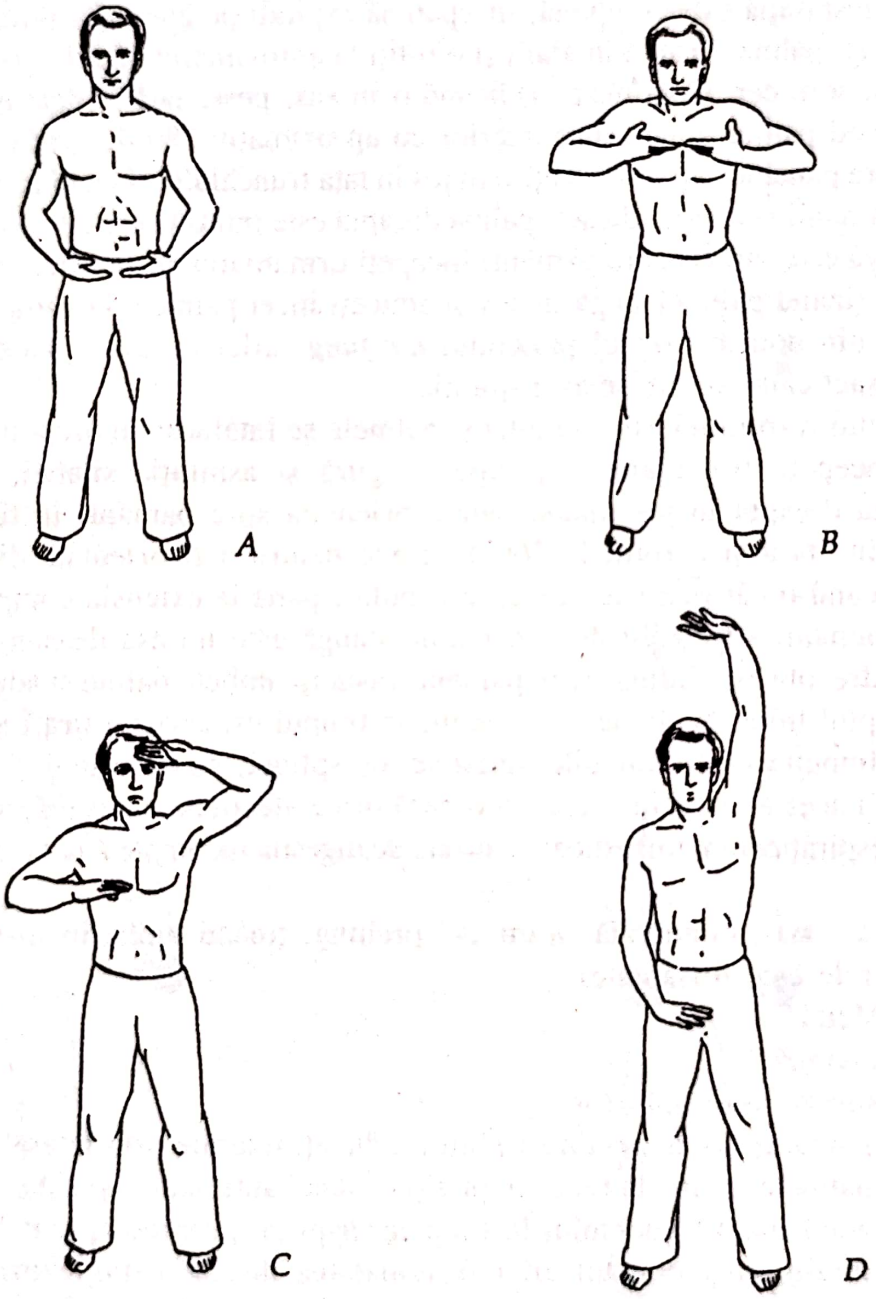


Figura 23. *Silaba pentru splină şi pancreas/stomac:* hoo

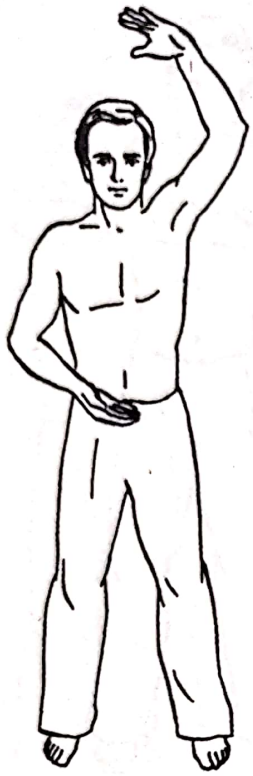
A. Aşezaţi-vă în poziţia de început: postura Calului, aduceţi palmele în faţa corpului, orientate în sus, şi ridicaţi-le de-a lungul trunchiului în timp ce inspiraţi.

B. Mâinile ajung în dreptul inimii, cu palmele îndreptate în sus, apoi se încheie inspiraţia.

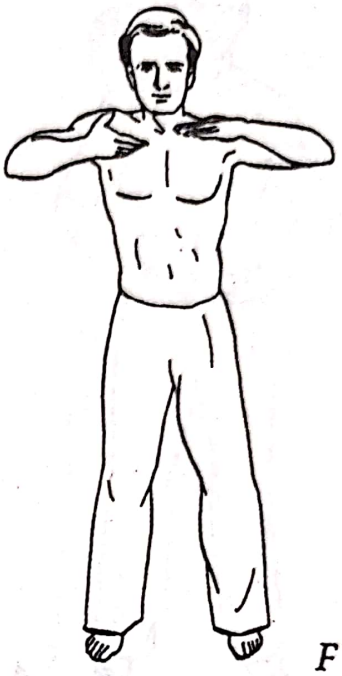
C. Întoarceţi palma stângă în sus şi ridicaţi-o, în timp ce coborâţi palma dreaptă; începeţi să expiraţi pe gură, aspirând silaba *hoo*.

D. Cele două palme sunt complet extinse în sus şi în jos, încheiaţi expiraţia/aspiraţia.

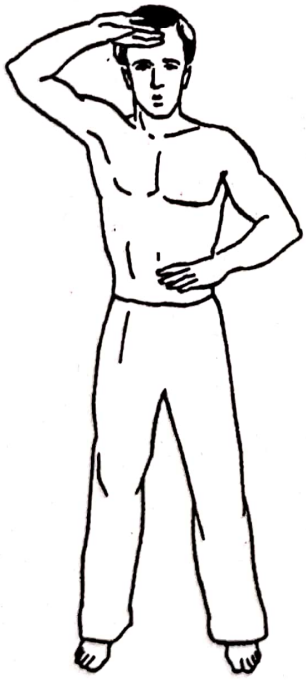
Scanned with OKEN Scanner



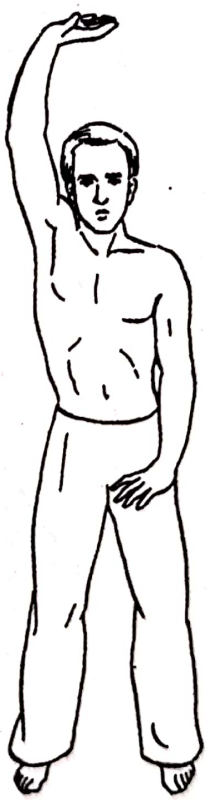
E



F



G



H

E. Răsuciţi palma aflată deasupra capului astfel încât să fie orientată în jos, iar palma de jos să fie orientată în sus, aducându-le într-o mişcare lentă laolaltă în dreptul inimii, în timpul inspiraţiei.

F. Palmele se întâlnesc în dreptul inimii, în timp ce este încheiată inspiraţia.

G. Continuaţi coborârea palmei prin faţa trunchiului, în timp ce palma opusă se răsuceşte în sus şi în afară şi continuă să fie ridicată până ajunge deasupra capului; începeţi să expiraţi aspirând silaba *hoo*.

H. Palmele sunt extinse complet una în sus şi cealaltă în jos; încheiaţi expiraţia/aspiraţia.

Scanned with OKEN Scanner

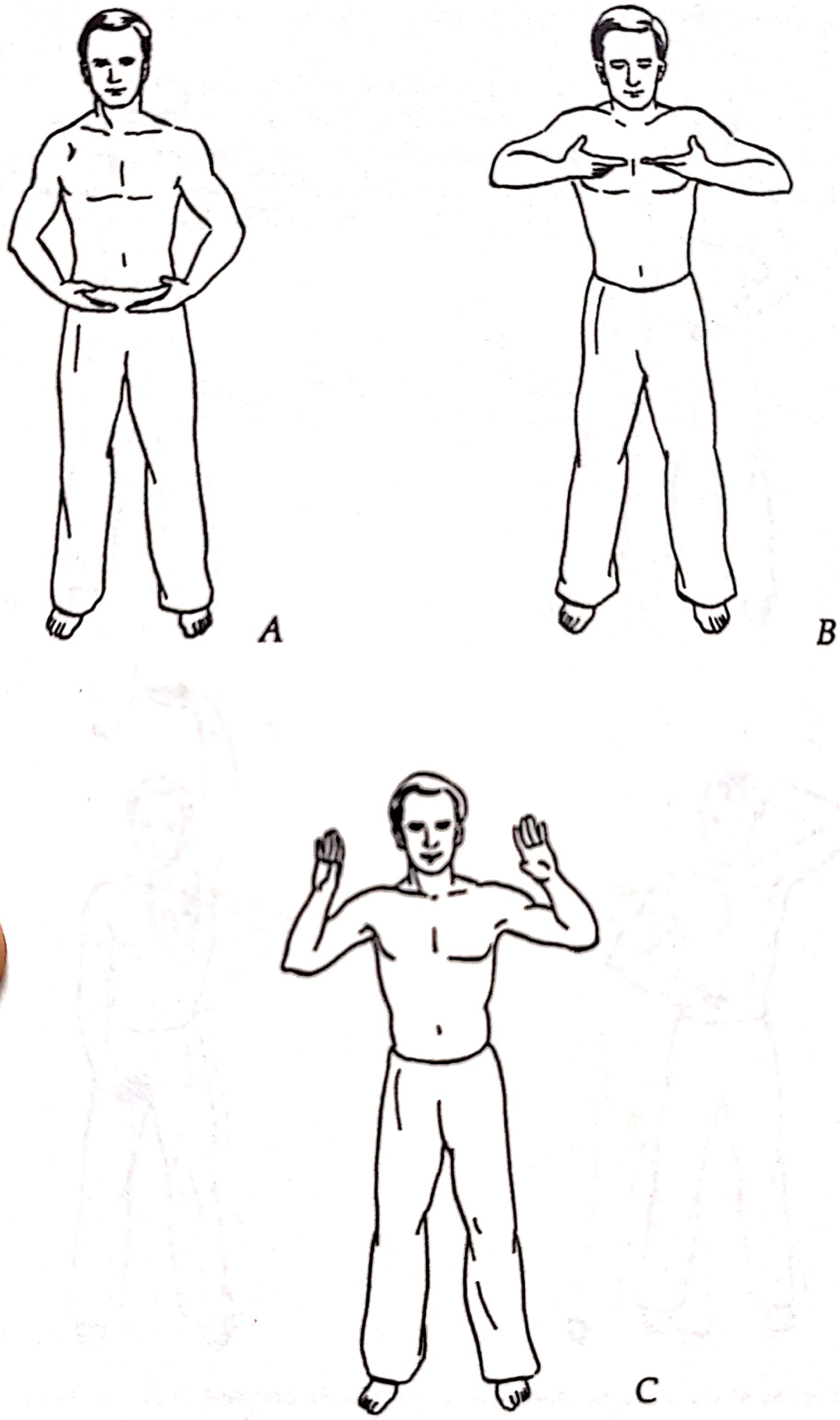


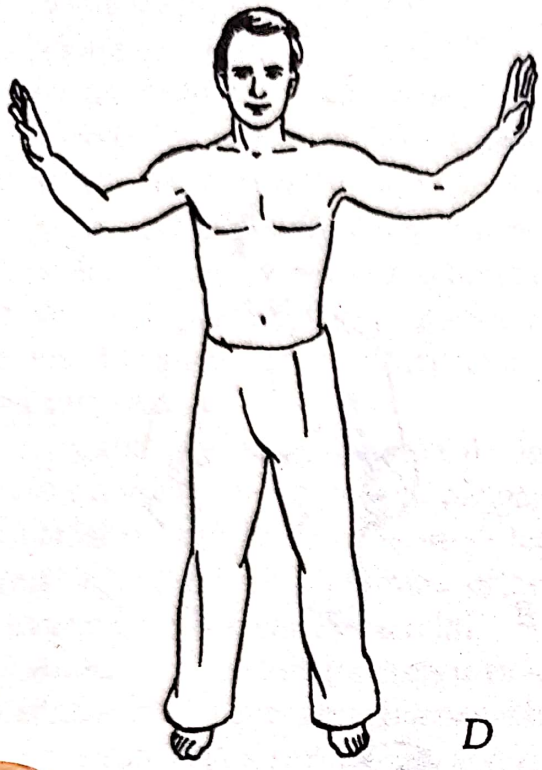
Figura 24. *Silaba pentru plămâni/intestinul gros:* sss

A. Aşezaţi-vă în poziţia de început: postura Calului, răsuciţi palmele în sus aducându-le în faţă şi ridicaţi mâinile în sus de-a lungul trunchiului, inspirând.

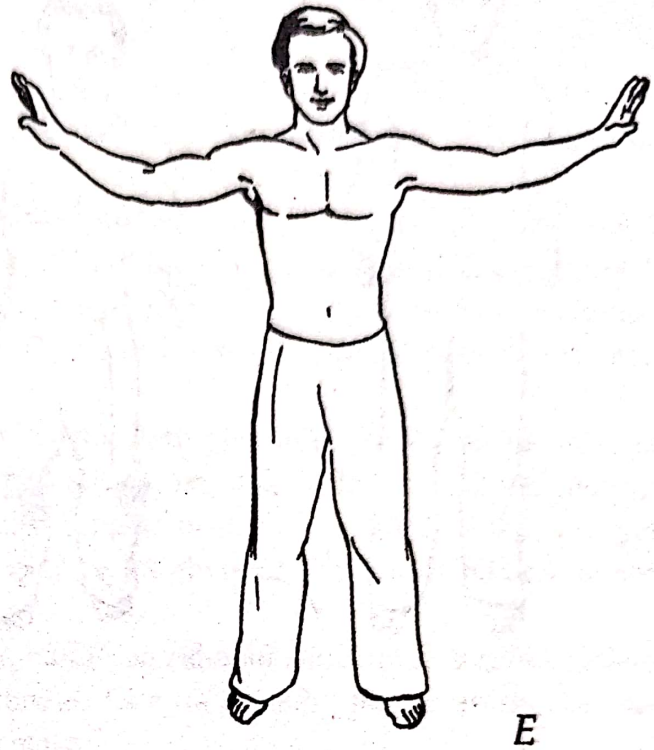
B. Mâinile ajung în dreptul inimii, cu palmele orientate în sus, încheiaţi inspiraţia.

C. Răsuciţi palmele în afară şi împingeţi-le spre lateral, începeţi să expiraţi şi aspiraţi silaba *sss*.

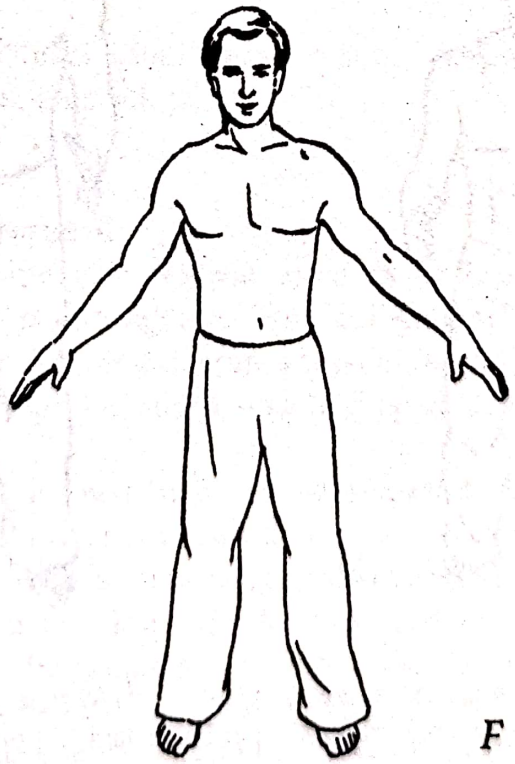
Scanned with OKEN Scanner



D



E



F

D. Continuaţi să împingeţi palmele în lateral şi aspiraţi silaba până când braţele sunt complet extinse.
E. Întoarceţi palmele spre pământ şi coborâţi-le lent în lateral, continuând să expiraţi/aspiraţi.
F. Reveniţi la postura de început; repetaţi.

Scanned with OKEN Scanner

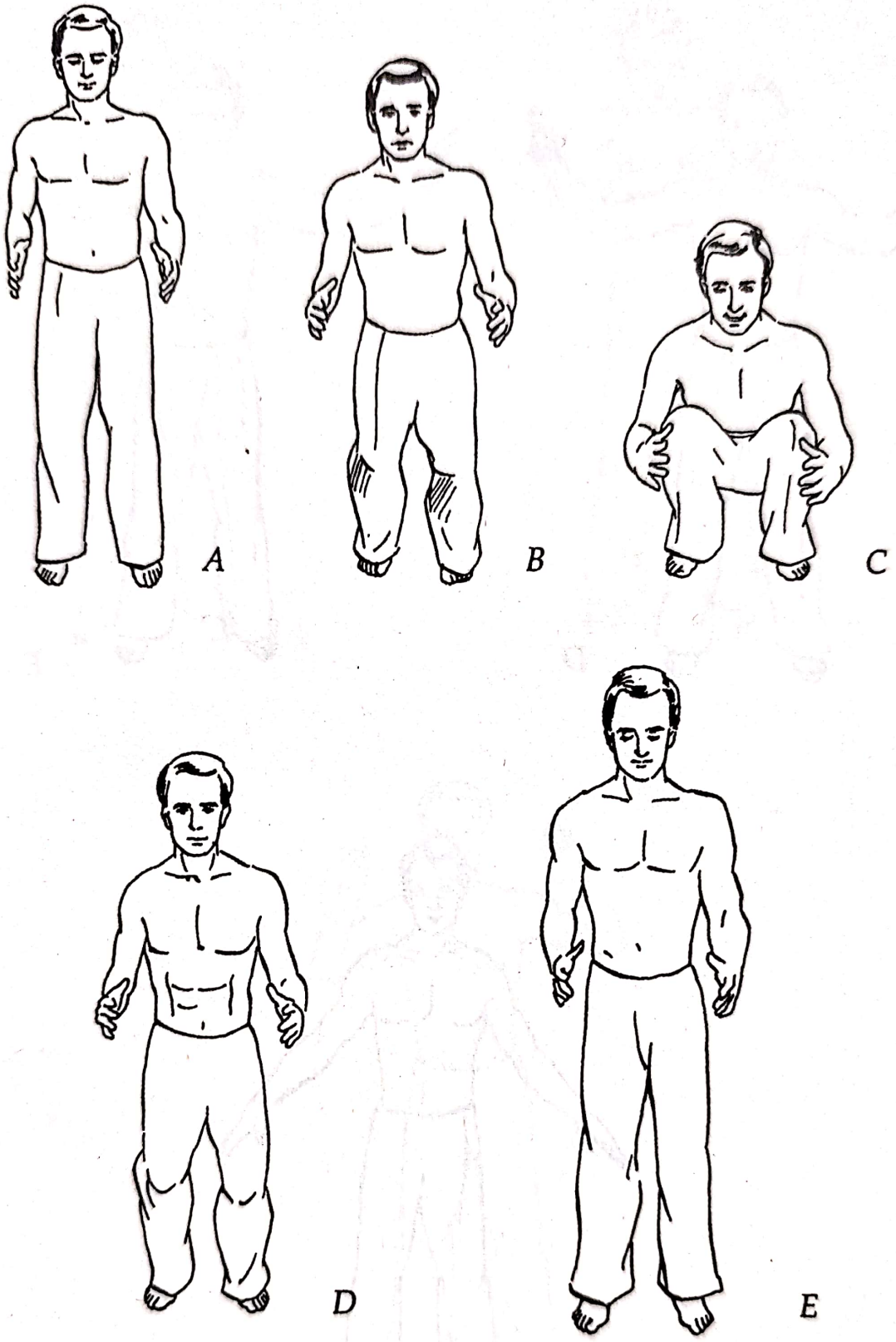


Figura 25. *Silaba pentru rinichi/vezică:* chway

A. Aşezaţi-vă în postura de început: ridicaţi mâinile în faţă, cu palmele orientate una spre cealaltă, şi inspiraţi adânc pe nas.

B. Îndoiţi genunchii şi ghemuiţi-vă încet, începeţi să expiraţi pe gură şi aspiraţi prima parte a silabei, *ch*.

C. Continuaţi să rămâneţi ghemuit, cu palmele aduse în faţă şi aspiraţi complet silaba *way*.

D. Ridicaţi-vă lent până ajungeţi din nou în picioare, în timp ce inspiraţi pe nas.

E. Reveniţi la postura de început, încheiaţi inspiraţia; repetaţi.

Scanned with OKEN Scanner

Silaba Cinci: *chway* (buzele sunt uşor strânse în timpul emiterii lui „ch" iniţial, apoi relaxate şi deschise spre finalul pronunţiei lui „way").

Element: Apă

Anotimp: iarnă

Organ: rinichi/vezică urinară

Metodă: 1) Staţi cu picioarele uşor mai apropiate decât în postura standard a Calului, cu braţele lăsate să atârne uşor pe lângă corp şi palmele orientate spre coapse.

2) Inspiraţi profund, îndoiţi braţele şi ridicaţi mâinile lent în faţă, astfel încât palmele să fie faţă în faţă, la nivelul ombilicului, apoi îndoiţi uşor genunchii şi ghemuiţi-vă la pământ în timp ce expiraţi pe gură şi aspiraţi silaba *chway*. Încercaţi să menţineţi coloana cât mai dreaptă în timp ce vă ghemuiţi, contractând uşor anusul şi ţinând palmele orientate una spre cealaltă.

3) Când plămânii s-au golit de aer, iar corpul este ghemuit complet la pământ, cu braţele apropiate în lateral de picioare şi palmele aduse una în faţa celeilalte, începeţi următoarea inspiraţie şi ridicaţi-vă lent până ajungeţi în postura iniţială. Apoi, începeţi următoarea expiraţie şi aspiraţia silabei, în timp ce vă ghemuiţi din nou la pământ pentru a începe un nou ciclu de exerciţii.

Avantaje: Construieşte energia rinichilor, curăţă meridianul rinichiului, tonifică rinichii şi stimulează funcţionarea glandelor suprarenale. Este un remediu pentru astenia sexuală şi orice suferinţă a rinichilor sau vezicii urinare.

Notă: Dacă suferiţi de hipertensiune, evitaţi acest exerciţiu până când presiunea sângelui va reveni la nivele normale. Dacă aveţi genunchii prea slăbiţi pentru a executa ghemuirea, aşteptaţi până când vă refaceţi rezistenţa genunchilor şi a coapselor prin practicarea altor exerciţii.

Silaba Şase: *shee* (pronunţată „she", printre dinţi, aceştia fiind uşor distanţaţi şi buzele adunate într-un zâmbet abia schiţat)

Element: Foc

Anotimp: vară

Organ: Triplul Arzător/pericard

Metodă: 1) Acest exerciţiu este realizat exact în acelaşi format ca şi exerciţiul „Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplului Arzător", descris mai sus. Totuşi, când palmele ajung în extensie completă deasupra capului, schimbaţi felul în care respiraţi, expirând cu gura deschisă şi aspirând silaba *shee* în timp ce coborâţi braţele şi le aduceţi pe lângă corp.

2) Când braţele au ajuns din nou în faţa dumneavoastră, răsuciţi palmele în sus şi începeţi un alt ciclu în timpul următoarei inspitaţii.

Avantaje: Acest exerciţiu ajută la vindecarea oricărei suferinţe cauzate de dezechilibre sau disfuncţii apărute în sistemul Triplului Arzător, inclusiv mărirea glandei tiroide, durerile de gât, valurile de fierbinţeală sau frisoanele, ţiuitul în urechi, balonarea, transpiraţia abundentă, ameţeala şi senzaţia de constricţie toracică. El constituie un mod potrivit de a echilibra întregul sistem al Triplului Arzător, inclusiv funcţiile respiratorie, digestivă şi excretoare. Diferenţa dintre acest exerciţiu şi celălalt executat în acelaşi format este că exerciţiul de faţă concentrează energia în special pe deschiderile Triplului Arzător din piept, plexul solar şi intestinul distal, în timp ce celălalt exerciţiu pune în mişcare energia prin sistemul energetic al întregului organ al Triplului Arzător. Folosiţi-l pe acesta pentru vindecare şi pe celălalt pentru stimularea generală a întregului sistem.

Scanned with OKEN Scanner

Notă: Dacă suferiţi de hipertensiune, nu ar trebui să ridicaţi braţele mai sus de nivelul capului în timp ce inspiraţi. După ce ajungeţi la nivelul capului, răsuciţi palmele în afară şi lăsaţi-le în jos pe lângă corp revenind înapoi la poziţia de început în timpul expiraţiei.

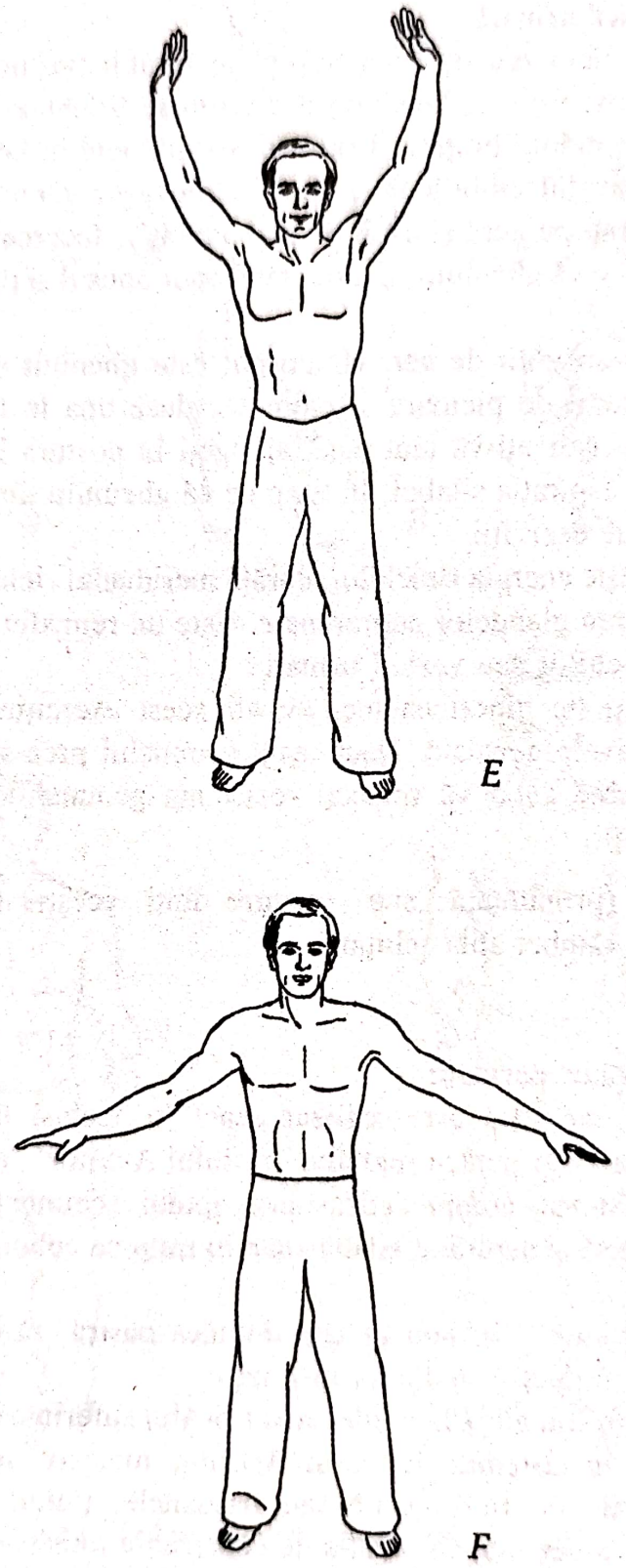


Figura 26. *Silaba pentru Triplul Arzător/pericard:* shee

La fel ca la figura 17 (p. 179) până la:

D. Începeţi să expiraţi pe gură şi aspiraţi silaba *shee*.

E. Coborâţi braţele în jos prin lateral, începeţi să expiraţi pe gură şi aspiraţi silaba *sss*.

F. Continuaţi să coborâţi braţele până ajungeţi în poziţia de început, încheind expiraţia/aspiraţia.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Două moduri de practicare a exerciţiilor celor Şase Silabe

1) Dacă sunteţi extrem de obosit, slăbit sau suferind, puteţi totuşi să practicaţi Secretul celor Şase Silabe folosind doar respiraţii aspirate, fără mişcări ale corpului. În acest caz, fiecare silabă pe care o exersaţi ar trebui realizată de cel puţin şase ori, recurgând numai la respiraţie, fie stând în picioare în postura Calului, fie şezând pe marginea unui taburet, cu spatele drept. După fiecare expiraţie, faceţi o pauză pentru a vă relaxa corpul, reglaţi respiraţia executând câteva respiraţii abdominale obişnuite, limpeziţi-vă mintea, după care executaţi exerciţiul dedicat unei alte silabe.

2) Când practicaţi exerciţiul silabelor combinat cu mişcări fizice, asiguraţi-vă că muşchii nu sunt încordaţi, iar articulaţiile nu sunt tensionate. În mod special, menţineţi umerii cât mai degajaţi şi relaxaţi cu putinţă. Folosiţi-vă de forţa minţii pentru a deschide punctele de energie vitală dintre sprâncene şi cel aflat la jumătatea distanţei dintre mameloane, astfel încât energia să poată curge neîngrădită între cap şi trunchi.

Bilele pentru relaxare qi gong (figura 27)

Încă din vremuri străvechi, maeştrii chinezi în arta caligrafiei, pictorii, vindecătorii pe baza tehnicilor qi gong, maeştrii în artele marţiale şi alţii a căror existenţă a depins de stăpânirea unei energii a mâinii puternice şi bine echilibrate şi de agilitatea degetelor s-au folosit de această metodă simplă, dar extraordinar de eficientă pentru echilibrarea energiilor interne, tonifierea tendoanelor de la mâini şi braţe şi creşterea fluxului de energie spre palme şi degete. Bilele constau în două sfere identice ca mărime şi greutate, confecţionate din oţel, marmură, agat sau jad. Deşi scump, jadul este de departe cel mai bun material, datorită capacităţii sale de a conduce şi purifica energia.

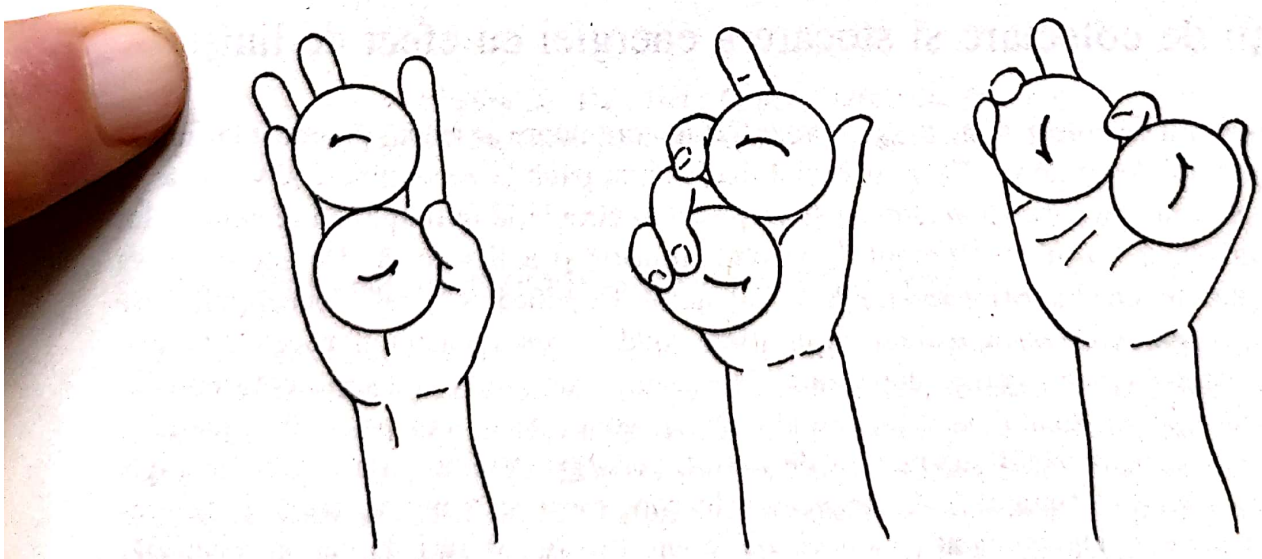


Figura 27. *Bile pentru relaxare qi gong*

Bilele sunt ţinute în palmă şi rulate într-o mişcare circulară cu ajutorul degetelor, în direcţia opusă acelor de ceasornic, dacă se află în mâna dreaptă, şi în direcţia acelor de

ceasornic, dacă se află în mâna stângă. La început veţi simţi o oarecare stângăcie în timp ce executaţi aceste mişcări, iar bilele se vor ciocni cu zgomot una de cealaltă cât timp veţi încerca să le rotiţi. Dar după o săptămână sau două de practică zilnică, veţi fi capabil să le rotiţi rapid şi uşor, menţinând bilele în contact tot timpul, astfel încât să producă un sunet egal datorat frecării, şi nu unul produs de ciocnirea aleatorie a bilelor.

Ţineţi cele două bile în palma aceleiaşi mâini, având antebraţul depărtat de corp şi paralel cu pământul. Începeţi rularea bilelor trăgând bila care se află în interior spre corpul dumneavoastră cu degetul mic şi inelarul, determinând astfel cealaltă bilă să se rostogolească înainte spre degetul arătător şi cel mijlociu, în timp ce degeteul mare o împiedică să se rostogolească mai departe şi să alunece în afară. Apoi, extindeţi din nou degetul mic şi inelarul şi lăsaţi bila dinspre exterior să se rostogolească spre interior spre degete, împingând-o spre corp şi continuând rularea bilelor cu mişcări circulare. Procedaţi în acest fel până când tendoanele mâinii, încheietura şi antebraţul resimt o uşoară durere sau amorţeală, apoi schimbaţi mâna care le manevrează. Puteţi să practicaţi acest exerciţiu în orice moment al zilei sau al nopţii, în timp ce lecturaţi o carte sau urmăriţi un film, în autobuz, în tren sau în avion.

Acest exerciţiu este un mod foarte eficient de a restabili armonia dintre cele Cinci Energii Elementare şi de a stimula energiile organelor interne ale căror meridiane circulă prin degetele de la mâini: plămâni, intestinul gros, inima, intestinul subţire, pericard şi Triplul Arzător. Echilibrarea energiilor interne a constituit multă vreme o metodă esenţială de prevenire a instalării bolilor şi degenerescenţei în alchimia taoistă şi medicina chineză. Flexarea ritmică a degetelor, mâinii, încheieturii şi tendoanelor braţelor creşte rezistenţa şi coordonarea, vindecă şi împiedică apariţia artritei şi reumatismului tuturor încheieturilor de la degete până la umeri şi asigură o excelentă metodă de încălzire înaintea practicării caligrafiei, picturii, chirurgiei, masajului sau oricărei alte îndeletniciri care necesită dexteritate digitală şi curgerea consistentă a energiei spre mâini.

Exerciţii de colectare şi stocare a energiei cu efect de liniştire

Setul de exerciţii de colectare a energiei prezentat în continuare ar trebui practicat la finalul antrenamentului de qi gong. El nu necesită decât cinci până la zece minute şi serveşte la atragerea energiei pe care aţi generat-o şi aţi pus-o în circulaţie în timpul antrenamentului pentru a o aduce înapoi în Câmpul Elixirului Inferior şi a fi stocată. De acolo, ea va curge treptat în Orbita Microcosmică a Canalelor Conducător şi al Concepţiei, care îndeplinesc rolul de rezervoare ale qi-ului, alimentând cu energia acumulată cele 12 meridiane ale principalelor organe, după cum este cazul. Dacă nu se reuşeşte colectarea şi stocarea energiei la finalul antrenamentului de qi gong, rezultatul poate fi o pierdere inutilă de energie cunoscută sub numele de *san-qi*, „energie risipită", aşa cum se întâmplă când lăsaţi energia „flotantă" să zăbovească în cap, piept şi membre, după încheierea unui antrenament. De asemenea, *san-qi* mai poate provoca dureri de cap şi ameţeală, furnicături sau amorţeală în extremităţi, senzaţie de congestionare în piept şi alte simptome neplăcute declanşate de o energie risipită sau flotantă. Prin urmare, este indicat întotdeauna să petreceţi câteva minute pentru a colecta şi stoca energia pe care aţi cultivat-o cu atât de multă grijă în timpul practicării qi gong-ului. De asemenea, este util să faceţi pauze scurte după fiecare exerciţiu şi să executaţi câteva respiraţii profunde diafragmatice în

Scanned with OKEN Scanner

timp ce staţi în picioare în postura Calului, având mintea concentrată asupra abdomenului inferior, pentru a colecta energia în Câmpul Elixirului Inferior după fiecare exerciţiu. Acesta este un mod eficient de a împiedica energia să rămână „blocată" într-un loc nepotrivit în timpul desfăşurării unui antrenament şi creşte avantajele de pe urma fiecărui exerciţiu practicat, care ar trebui să înceapă şi să se încheie cu energia concentrată în partea inferioară a abdomenului.

În timp ce executaţi aceste exerciţii, încercaţi să vă menţineţi mintea concentrată asupra Câmpului Elixirului Inferior, un punct localizat în centrul geometric al triunghiului format prin unirea ombilicului, perineului şi punctului din regiunea lombară a coloanei, opus ombilicului (figura 28). Acest punct este localizat în vezica urinară, care conţine electroliţi ce pot să absoarbă şi să reţină energia în exces cultivată prin practicarea qi gong-ului până când se deplasează în circulaţia generală din reţeaua de meridiane.

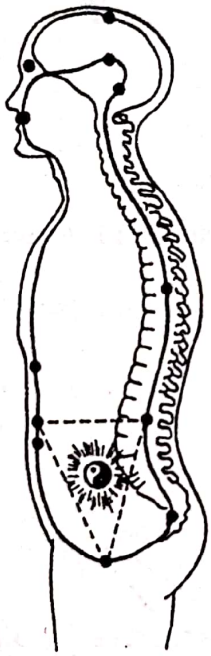


Figura 28. Dan-Tien: *Câmpul Elixirului Inferior, centrul sistemului energetic al organismului uman*

Armonizarea energiilor internă şi externă (figura 29)

Tehnică: Acesta este un alt exerciţiu folosit în artele marţiale ezoterice denumite *ba-gua* sau „Cele Opt Trigrame". După finalizarea oricărui set de exerciţii qi gong, indiferent cât au fost de lungi sau de scurte, acesta ar trebui să fie primul exerciţiu de colectare a energiei pe care îl executaţi. Staţi în picioare în postura Calului, relaxaţi-vă complet muşchii şi realizaţi cinci sau şase respiraţii profunde abdominale. După aceea, aduceţi mâinile în faţă, în dreptul coapselor, cu palmele una în faţa celeilalte, şi extindeţi uşor braţele şi mâinile în afară şi lateral pe măsură ce începeţi să inspiraţi lent. Continuaţi să mişcaţi mâinile în afară şi în sus, ţinând palmele una în faţa celeilalte în tot acest timp, până când mâinile ajung la nivelul capului şi inspiraţia s-a încheiat. Apoi, în timp ce începeţi o expiraţie prelungită lentă, aduceţi palmele, antebraţele şi coatele laolaltă unele în faţa celorlalte printr-o singură mişcare lină, ca şi cum aţi comprima un balon uriaş

Scanned with OKEN Scanner

ţinut de la vârfurile degetelor până la coate. Când palmele şi antebraţele se găsesc la o distanţă de 15 cm unele faţă de celelalte, începeţi să le îndreptaţi în jos înspre ombilic, ţinând palmele una în faţa celeilalte în timp ce continuaţi să expiraţi. Când palmele ajung mai jos de ombilic şi expiraţia s-a încheiat, îndepărtaţi-le în lateral din nou în timp ce începeţi următoarea inspiraţie.

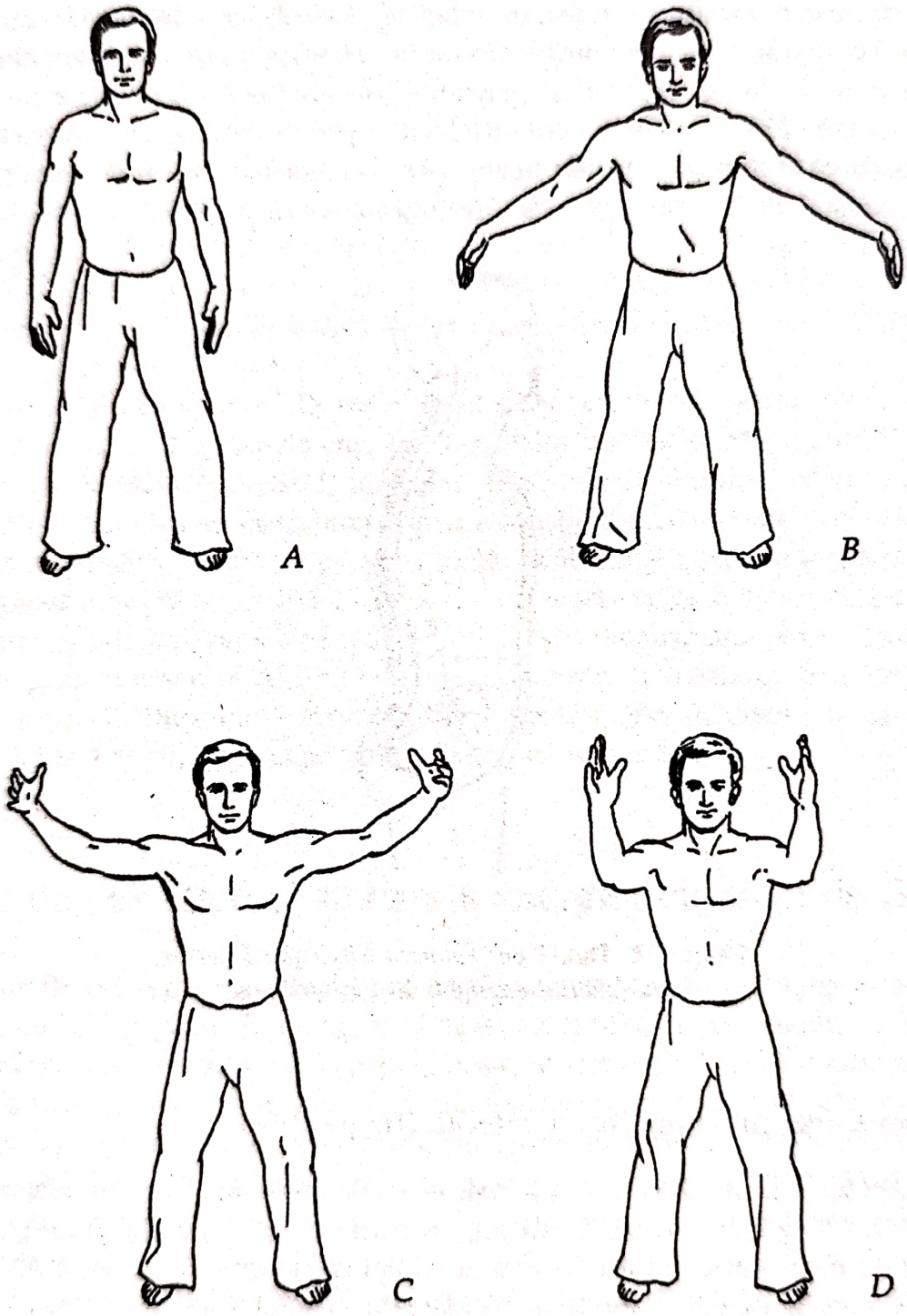
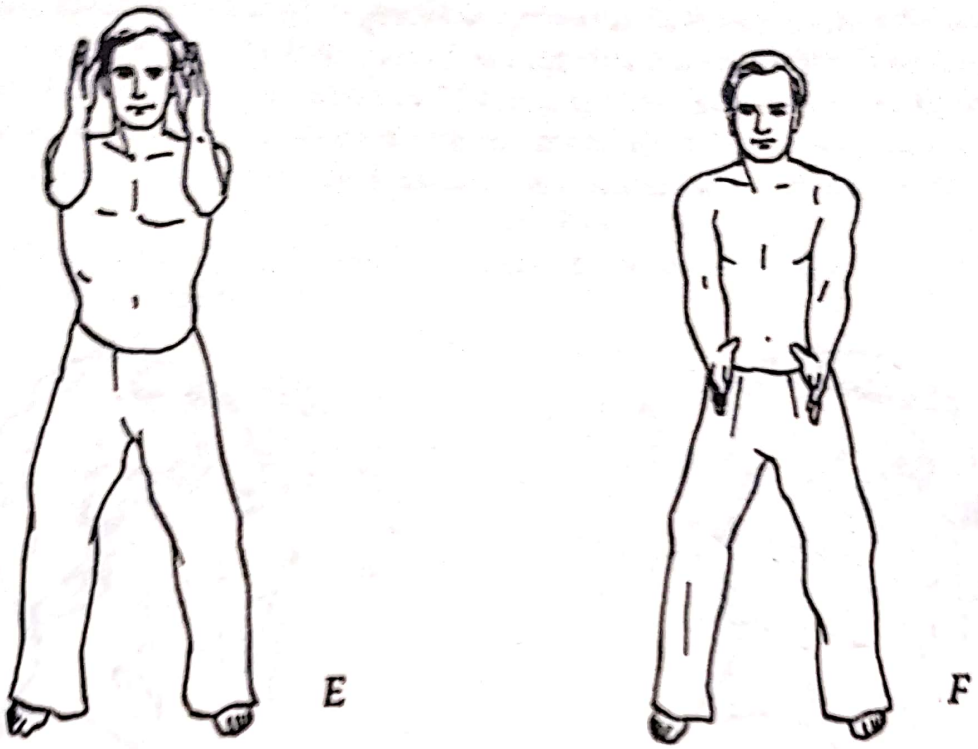


Figura 29. *Armonizarea energiilor internă şi externă*

A. Aşezaţi-vă în postura Calului, cu palmele în faţă.
B. Extindeţi braţele în lateral, cu palmele orientate una în faţa celeilalte, în timp ce inspiraţi.
C. Continuaţi să ridicaţi braţele descriind un cerc amplu, cu palmele îndreptate una spre cealaltă, până când mâinile se află în dreptul capului; încheiaţi inspiraţia.
D. Aduceţi palmele, antebraţele şi coatele laolaltă în faţă şi începeţi să expiraţi pe nas.

Scanned with OKEN Scanner



E. Când palmele şi coatele sunt la aproximativ 15 cm unele faţă de altele, aduceţi-le în jos, în faţă, continuând să expiraţi.
F. Palmele revin la poziţia de început, încheiaţi expiraţia.

Ar trebui să nu existe nicio pauză între respiraţii sau în mişcarea circulară a braţelor şi mâinilor. Cel mai bine este să ţineţi ochii închişi în timpul acestui exerciţiu pentru a vă concentra atenţia asupra senzaţiilor resimţite în podul palmelor şi în buricele degetelor. Imaginaţi-vă că umflaţi şi contractaţi un balon uriaş şi flexibil de energie pe care îl ţineţi între palme sau că aveţi o mână de jeleuri lipite de palme, pe care le întindeţi şi comprimaţi odată cu fiecare mişcare circulară.

Executaţi un ciclu sau două a câte 12 exerciţii, şi mai multe dacă doriţi, la finalul antrenamentului.

Avantaje: Acest exerciţiu instaurează armonia între energiile interne pe care le-aţi generat în timpul antrenamentului de qi gong şi scutul exterior al energiei radiante protectoare din jurul corpului. De asemenea, el atrage energia internă în jos, în Câmpul Elixirului Inferior, pentru a o stoca până când intră în circulaţie în Canalele Conducător şi al Concepţiei. Când este practicat cu mişcări lente, armonioase şi line, de parcă mâinile dumneavoastră s-ar mişca prin apă, acest exerciţiu declanşează o interacţiune puternică între energia din mâini şi energia atmosferică din jurul lor, permiţându-vă să dezvoltaţi rapid o senzaţie tangibilă de prezenţă a qi-ului.

Masarea lobului urechii şi a maxilarului (figura 30)

Tehnică: Frecaţi lent şi puternic palmele între ele, ţinându-le în sus, în dreptul inimii, până când se încălzesc. Prindeţi ferm urechile între arătător şi degetul mijlociu, ţinând palmele lipite de maxilar, şi masaţi cu degetele urechea până spre lobi, apoi continuaţi să masaţi cu degetul arătător şi cel mijlociu porţiunea aflată la jumătatea distanţei dintre maxilar şi ureche. Repetaţi într-un ritm destul de alert încă o dată sau în două reprize a câte 12 mişcări.

Scanned with OKEN Scanner

Avantaje: Această manevră ajută la atragerea energiei de la nivelul capului şi o împinge mai jos, în partea frontală a corpului, spre abdomen. În conformitate cu terapia chineză a acupuncturii, toate organele vitale şi glandele au puncte energetice sensibile localizate în pavilionul şi lobul urechii. (De aceea nu este bine ca urechea să fie perforată prin piercing.) Acest gen de masaj al urechii stimulează şi echilibrează energiile organelor interne.

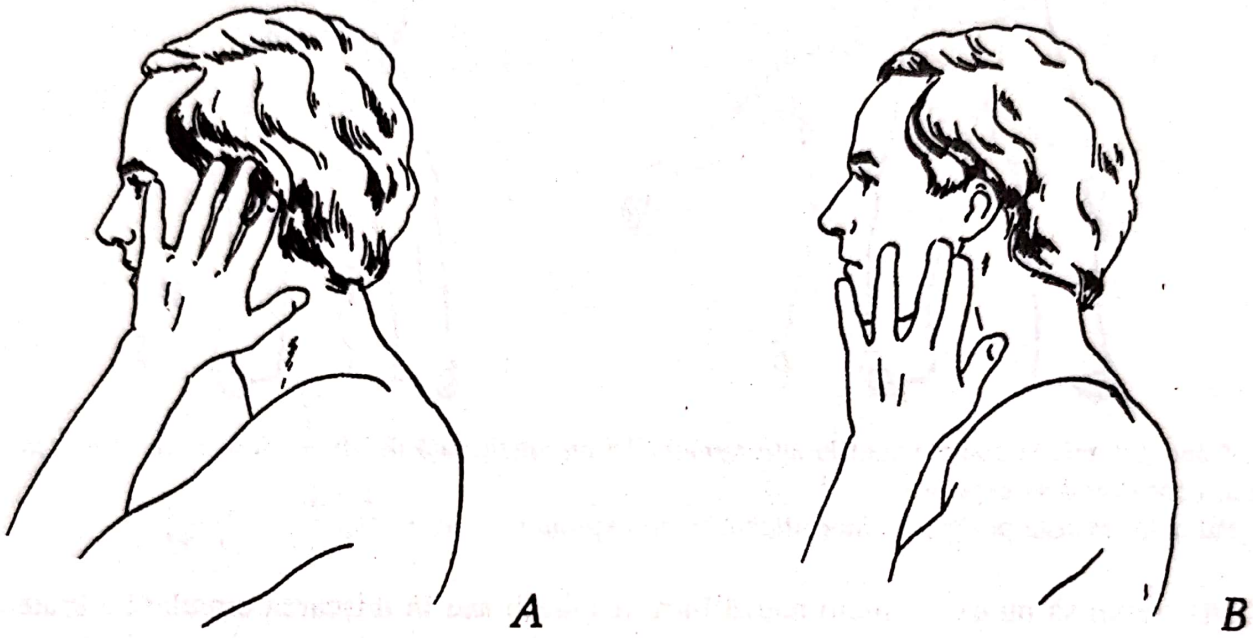


Figura 30. *Masarea lobului urechii şi a maxilarului*
A. Apucaţi lobii urechilor cu degetul arătător şi cel mijlociu.
B. Trageţi în jos de lobi destul de energic şi continuaţi masarea spre linia maxilarului.

Plesnirea urechii după crearea presiunii în ureche

Tehnică: Rotiţi uşor degetele arătător şi mijlociu de la fiecare mână presând cu ele deschiderea din fiecare ureche şi creând astfel un dop de etanşare. Apoi, extrageţi-le afară brusc, generând un sunet similar unei „pocnituri" în ureche. Repetaţi de şase ori.

Avantaje: Această tehnică permite comprimarea, echilibrarea şi eliberarea presiunii aerului din trompa lui Eustachio, conectând urechea la sinusuri. Presiunea din trompa lui Eustachio poate să fie perturbată sau obstrucţionată în timpul practicării qi gong-ului, iar această manevră corectează o asemenea abatere. Totodată, ea conduce orice exces al qi-ului flotant din jurul acestor cavităţi în jos prin canalele nazale.

Masarea regiunii posterioare a capului şi a gâtului (figura 31)

Tehnică: Frecaţi palmele una de cealaltă până când se încălzesc, apoi aşezaţi o palmă pe creştet şi masaţi energic regiunea posterioară a capului şi gâtul, apoi cu aceleaşi mişcări pe părţile laterale ale gâtului până la claviculă. Efectuaţi imediat aceleaşi mişcări cu cealaltă palmă şi continuaţi să masaţi în jos începând de la creştet, gât şi până la claviculă,

Scanned with OKEN Scanner

alternativ cu fiecare palmă. Dacă aveţi părul lung şi îl purtaţi prins într-un coc sau o coadă de cal, începeţi masajul în josul gâtului, puţin mai jos de locul în care este prins părul. Repetaţi de maximum trei ori setul de 12 mişcări, într-un ritm suficient de energic.

Avantaje: Acest exerciţiu atrage excesul de energie din regiunea capului şi gâtului în jos spre partea frontală a corpului şi în trunchi, de unde coboară în partea inferioară a abdomenului. Totodată, stimulează circulaţia sângelui şi curgerea fluidă a limfei prin gât, energizează nervii gâtului şi asigură un masaj liniştitor muşchilor şi tendoanelor ce conectează capul de umeri.

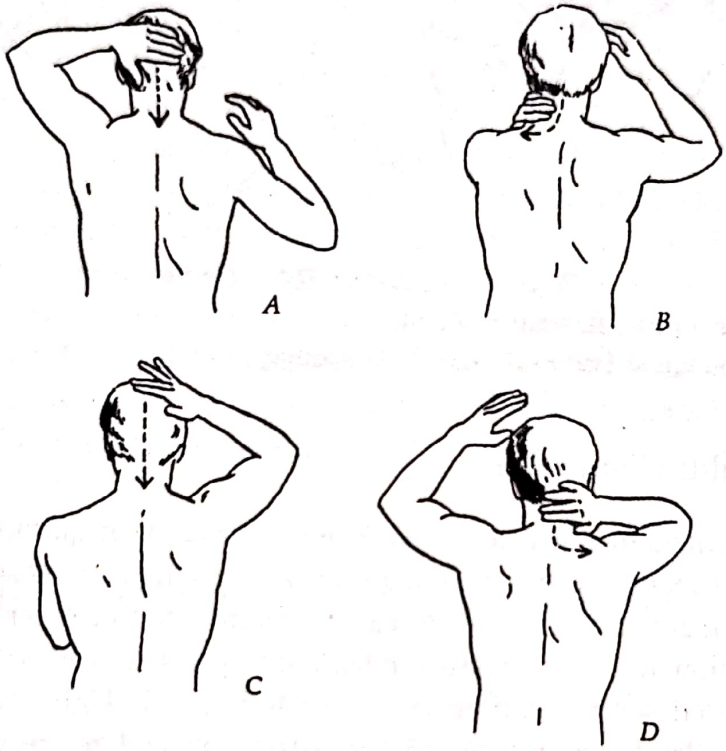


Figura 31. *Masarea regiunii posterioare a capului şi a gâtului*
A. Masaţi regiunea cuprinsă între creştet şi gât.
B. Continuaţi să masaţi coborând spre părţile laterale ale gâtului şi aşezaţi cealaltă mână pe creştet.
C. Masaţi pielea capului şi a gâtului, descendent, cu cealaltă mână.
D. Continuaţi să masaţi gâtul la spate, spre părţile laterale.

Baterea Tobei Cereşti (figura 32)

Tehnică: Aşezaţi palmele cu fermitate peste urechi, creând un tampon etanş contra aerului din urechi. Încrucişaţi degetul arătător peste cel mijlociu, după care loviţi cu zgomot indexul de degetul mijlociu şi de spatele capului, în regiunea numită „Perna de Jad", localizată la baza craniului, acolo unde capul se conectează cu gâtul. Această mişcare va produce un sunet puternic, ca de tobă, care reverberează prin tot craniul şi în creier. Realizaţi între 24 şi 36 de astfel de lovituri pe set.

Avantaje: Acest exerciţiu ajută la dirijarea descendentă a excesului de energie acumulat la nivelul capului în timpul practicării exerciţiilor qi gong în piept, de unde coboară în partea inferioară a abdomenului, pentru a fi stocat. Această tehnică poate fi de asemenea folosită oricând, ziua sau noaptea, pentru a vă limpezi mintea de gânduri şi a echilibra energia cerebrală. Realizat chiar înainte de a vă aşeza în linişte pentru a medita, acest

Scanned with OKEN Scanner

exercițiu nu doar clarifică mintea, dar totodată stimulează Perna de Jad să atragă energia în direcție ascendentă de-a lungul coloanei, începând de la sacrum și până la cutia craniană. Încercați să îl practicați de fiecare dată când vă simțiți tensionat sau chinuit de gânduri obsesive și emoții contradictorii.

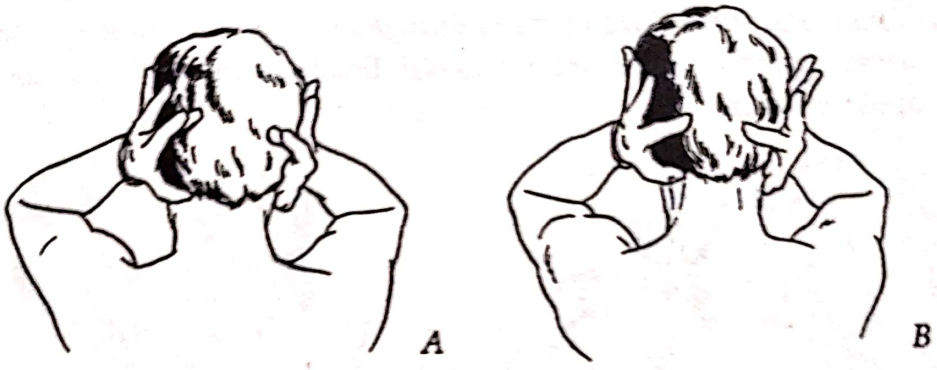


Figura 32. *Baterea Tobei Cerești*
A. Încrucișați arătătorul peste degetul mijlociu.
B. Loviți cu indexul punctele Pernei de Jad de la spatele capului.

Masarea ombilicului (figura 33)

Tehnică: Frecați palmele una de cealaltă până se încălzesc, apoi așezați podul palmei direct peste ombilic, ținând cealaltă palmă așezată peste ea, presând ușor. Respirați normal, frecați încet palmele în jurul zonei, executând mișcări circulare, mențineți podul palmei în contact cu ombilicul și continuați să vă păstrați mintea concentrată în acel loc. Este bine să țineți ochii închiși sau întredeschiși cât timp faceți aceste mișcări. Unii învățători menționează dacă este indicat să țineți palma dreaptă sau stângă presată pe regiunea ombilicului și recomandă diferite direcții de masare pentru bărbați și femei, însă învățătorii autorului acestei cărți spun că nu are nicio importanță care palmă este așezată direct pe regiunea ombilicului și în ce direcție se execută mișcările de masaj. Așadar, puteți să procedați cum este cel mai confortabil pentru dumneavoastră. Executați 24 sau 36 de mișcări circulare.

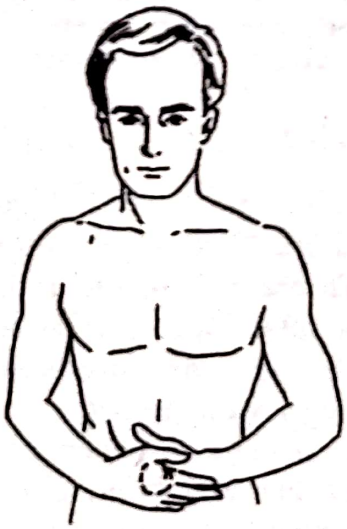


Figura 33. *Masarea ombilicului*

Scanned with OKEN Scanner

Avantaje: Acest exerciţiu atrage energia din cap, piept şi extremităţi în regiunea ombilicală, apoi o conduce pentru stocare în Câmpul Elixirului Inferior. În timpul procesului, energia este echilibrată şi condesată. Totodată, tehnica stimulează digestia, peristaltismul şi alte funcţii gastrointestinale şi de aceea este un remediu potrivit contra indigestiei, flatulenţei şi intestinelor leneşe.

Rămânerea în poziţia nemişcat

Tehnică: După executarea exerciţiilor de colectare a energiei prezentate mai înainte, „nu faceţi nimic, rămâneţi aşa cum sunteţi!". Cu alte cuvinte, adoptaţi postura Calului, relaxaţi-vă total corpul, închideţi ochii, respiraţi normal, concentraţi-vă mintea pe Câmpul Elixirului Inferior şi rămâneţi în linişte timp de unul până la trei minute, permiţând energiei dumneavoastră să se reverse şi să curgă în spirală până în partea inferioară a abdomenului.

Avantaje: Acesta este cel mai potrivit mod de a finaliza orice tip de antrenament de qi gong, când nu dispuneţi de timpul necesar pentru a medita timp de 20 până la 30 de minute. Serveşte pe post de meditaţie scurtă, dar eficientă în poziţia şezând, timp în care energiile dumneavoastră interne au ocazia să se liniştească şi să se îndrepte spre sediul lor central din partea inferioară a abdomenului. Este important să vă menţineţi mintea limpede şi liniştită, iar respiraţia să fie domoală şi normală în timpul acestui pasaj final prin care încheiaţi practicarea qi gong-ului.

„Sexerciţii" individuale pentru femei şi bărbaţi

Exerciţiile prezentate în continuare pentru creşterea esenţei şi energiei sexuale sunt preluate în principal din *Tratatul clasic de curăţare a măduvei* al lui Bodhidharma şi îşi propun să atingă trei scopuri esenţiale:

Stimulează esenţa. Concepute să stimuleze în mod direct aşa-zişii „rinichi externi" (testicule, la bărbaţi, ovare, la femei), aceste exerciţii stimulează testiculele, ovarele şi alte glande sexuale să secrete nivele ridicate de esenţă sexuală (altfel spus, hormoni), care sunt cea mai puternică formă de esenţă din organism. Aceste secreţii sexuale furnizează ingredientele de bază pentru rafinarea „elixirului vieţii" prin intermediul alchimiei interne taoiste.

Transformă esenţa în energie. Energia derivată din esenţa sexuală este stocată în principal în cele două rezervoare constituite din canalele picioarelor pentru cele Opt Canale Extraordinare. Când această energie este condusă în sus din picioare în Canalele Central şi Conducător prin respiraţie profundă, vizualizare, qi gong şi meditaţie, esenţa sexuală suplimentară produsă prin practicarea „sexerciţiilor" este transformată în mod automat în energie şi stocată în canalele picioarelor pentru a înlocui energia aspirată din aceste canale în centrii energetici superiori.

Pierderea excesivă de esenţă a spermei prin ejacularea frecventă îi face de obicei pe bărbaţi să se simtă lipsiţi de vlagă şi slabi în picioare şi genunchi, confirmând străvechiul principiu taoist că energia sexuală este stocată în canalele din picioare.

Scanned with OKEN Scanner

Transformă energia în spirit. Aceasta este etapa finală a alchimiei interne, prin care energia sexuală aspirată din canalele picioarelor este mai departe rafinată şi sublimată pe măsură ce se ridică prin centrii energetici ai Canalelor Central şi Conducător până la creier, unde este transformată în vitalitate spirituală pură. Pe măsură ce se ridică, ea purifică şi energizează măduva, fluidele şi nervii din coloana vertebrală.

„Sexerciţiile" pot fi incluse în antrenamentele regulate zilnice de qi gong sau practicate oricând în timpul zilei sau al nopţii. Când sunt practicate ca parte a unui set global de exerciţii qi gong, ar trebui să realizaţi întotdeauna seturi de încălzire înainte şi de răcorire după antrenament. Nu este nevoie să executaţi seturi complete de exerciţii de încălzire şi de răcorire înainte şi după „sexerciţiile" realizate singur, dar ar trebui cel puţin să vă pregătiţi organismul şi canalele energetice prin câteva exerciţii de întindere şi de respiraţie profundă şi să încheiaţi cu un interval de 10 sau 15 minute în care să staţi nemişcat sau să vă ocupaţi de strângerea recoltei de energie sexuală îmbunătăţită şi să o integraţi în circulaţia generală prin canale pentru a fi stocată în partea inferioară a abdomenului. Nu ar trebui să lăsaţi niciodată energia sexuală fierbinte flotantă să rămână în creier după practicarea „sexerciţiilor" individuale. Dacă veţi face acest lucru, riscaţi ceea ce taoiştii numesc „fierberea creierului" din cauza excesului de qi, ceea ce poate cauza dureri de cap, ameţeală şi alte simptome nedorite.

Reţineţi că orice întăreşte esenţa şi energia sexuală – fie că este vorba despre „sexerciţii", qi gong, alimente sau plante medicinale – creşte în mod automat rezistenţa şi imunitatea, dar numai dacă esenţa şi energia suplimentare sunt reţinute, transformate şi puse în circulaţie în sistemul intern. Acest argument este prin el însuşi un motiv întemeiat pentru a practica cu regularitate „sexerciţiile", iar pentru bărbaţi să nu îşi risipească recolta de esenţă şi energie sexuală acumulată, dând frâu liber unor preocupări sexuale nechibzuite.

Pentru femei şi bărbaţi

Înfigerea pelviană (figura 34)

Tehnică: Aşezaţi-vă în postura Calului, puneţi mâinile în şolduri şi îndoiţi uşor genunchii. Inspiraţi şi împingeţi lent pelvisul în spate cât mai mult cu putinţă, arcuind regiunea sacrală a coloanei şi scoţând fesele în afară. După aceea, expiraţi şi împingeţi bazinul în faţă, îndreptând regiunea sacrală a coloanei şi trăgând fesele în interior cât mai mult cu putinţă. Continuaţi aceste mişcări timp de două sau trei minute. Puteţi să le executaţi şi ca pe un exerciţiu de încălzire.

Avantaje: Stimulează şi întinde fibrele nervoase din regiunea sacrală, în acest fel stimulând producerea de secreţii de esenţă sexuală în testicule, ovare, prostată şi alte glande sacrale. Încălzeşte şi tonifică vertebrele şi nervii din regiunea sacrală a coloanei, care reglează funcţiile sexuale. Stimulează energiile rinichilor şi vezicii urinare. Conduce sângele şi energia în sacrum, contribuind astfel la creşterea energiei sexuale. Stimulează energia să se ridice din canalele picioarelor spre perineu, unde intră în circulaţie prin Canalele Central şi Conducător. Acest lucru declanşează transformarea esenţei sexuale în energie sexuală, pentru a înlocui energia preluată din picioare.

Scanned with OKEN Scanner

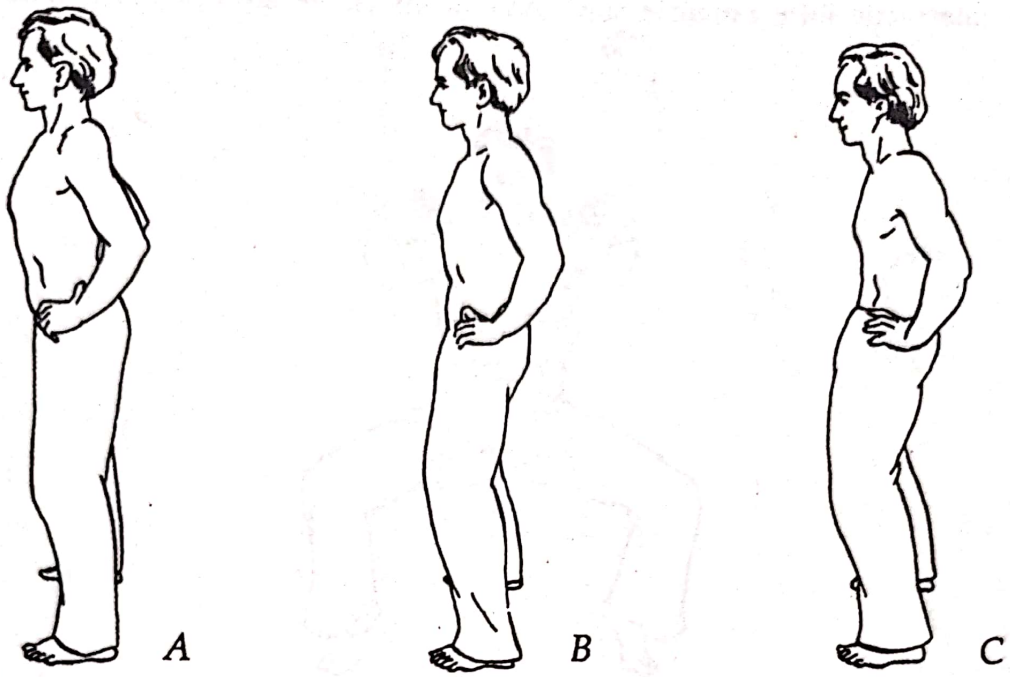


Figura 34. *Înfigerea pelviană*
A. Împingeţi şoldurile în spate cât mai mult cu putinţă, în timp ce inspiraţi.
B. Aduceţi şoldurile în faţă în timpul expiraţiei.
C. Împingeţi şoldurile în faţă cât mai mult cu putinţă în timp ce încheiaţi expiraţia.

Îmbrăţişarea Copacului cu picioarele depărtate, stând pe degete (figura 35)

Tehnică: Adoptaţi poziţia cu picioarele larg depărtate, ţinând tălpile orientate în afară sub un unghi de 45 de grade. Ridicaţi braţele pentru a intra în postura Îmbrăţişării Copacului, cu vârfurile degetelor aliniate, în timp ce degetele mari sunt ridicate în sus, mâinile ajungând la nivelul gâtului. Trageţi înăuntru fesele, îndreptând ceafa şi rămânând sprijinit pe degetele de la picioare. Respiraţi lent şi profund, concentrându-vă atenţia pe vârfurile degetelor şi osatura mâinilor şi ţinând sfincterul anal uşor contractat pentru a împiedica energia să iasă prin acest orificiu. În timpul inspiraţiei, imaginaţi-vă cum energia intră sub o formă spiralată prin vârful degetelor de la mâini şi înaintează prin oasele mâinilor, apoi în piept şi coboară în partea inferioară a abdomenului, unde este înmagazinată. După aceea expiraţi şi vizualizaţi cum energia urcă în spirală de-a lungul coloanei din partea inferioară a abdomenului până la cap. Acesta este un exerciţiu potrivit pentru practicarea respiraţiei abdominale inverse, care intensifică efectele.

La început, nu veţi fi capabil să rămâneţi multă vreme în această postură, dar pe măsură ce muşchii, tendoanele şi energia din picioare se fortifică, veţi reuşi să îl practicaţi pentru perioade din ce în ce mai lungi. Propuneţi-vă să începeţi cu patru până la şase respiraţii abdominale profunde şi creşteţi până la 12 sau mai multe.

Avantaje: Acest exerciţiu întăreşte rezistenţa muşchilor şi tendoanelor care leagă coapsele de şolduri şi bazin şi atrage energia în sus, de la picioare, şi în jos, de la braţe şi torace în regiunea sacrală, unde stimulează secreţiile sexuale. El fortifică organele sexuale bărbăteşti şi femeieşti, tonifică vertebrele lombare (care reglează funcţiile sexuale) şi impulsionează energia să se ridice din canalele picioarelor şi să intre în canalele superioare prin punctul din perineu numit „Confluenţa yin" (*hui*-yin), care serveşte drept

Scanned with OKEN Scanner

punct de intersecție între ramurile superioare și inferioare ale celor Opt Canale Extraordinare.

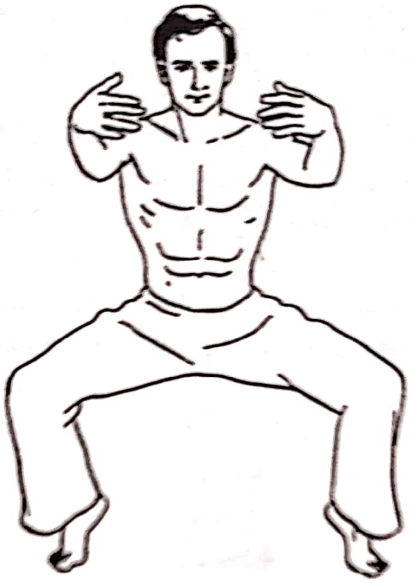


Figura 35. Îmbrățișarea Copacului cu picioarele depărtate, stând pe degete

Saltul Tulpinii de Jad (figura 36)

Tehnică: Acest exercițiu ar trebui realizat fiind dezbrăcat. Îndepărtați picioarele puțin mai mult față de distanța dintre umeri și poziționați-le parelel unul cu celălalt. Ridicați brațele deasupra capului, având coatele îndoite, umerii relaxați și palmele orientate una spre celalaltă. Îndreptați-vă gâtul, contractați lejer anusul și începeți să săriți ușor, într-un ritm suficient de energic. În timp ce săriți, faceți degetele pumn și relaxați-le, repetând mișcarea într-un ritm mai lent decât săriturile. La bărbați, săriturile ar trebui să determine „Tulpina de Jad" (penisul) să se balanseze în sus și în jos, plesnind stomacul când se află în partea de sus, respectiv perineul când se află în partea de jos, în timp ce testiculele saltă în sus și în jos. La femei, săriturile ar trebui să determine mișcări ritmice ale sânilor în sus și în jos. Continuați până când începeți să gâfâiți, ceea ce va dura doar două sau trei minute, la început; în cele din urmă, veți fi capabil să continuați exercițiul perioade mai lungi de timp.

Avantaje: În cazul bărbaților, acest exercițiu stimulează intens testiculele și prostata și intensifică din plin circulația sângelui și a energiei în Tulpina de Jad. În cazul femeilor, el stimulează ovarele și intensifică circulația în uter și „Poarta de Jad" (vaginul). De asemenea, stimulează circulația sângelui și secrețiile sexuale din sânii femeii. Atât la bărbați, cât și la femei, săriturile stimulează hipofiza și timusul. Exercițiul conferă rezistență și vitalitate în picioare, locul unde unde sălășluiește energia sexuală, și stimulează funcționarea rinichilor și glandelor suprarenale, care joacă un rol major în reglarea vitalității sexuale. De asemenea, acest exercițiu împiedică formare pietrelor la rinichi prin agitarea întregului conținut al rinichilor, ajutând astfel la dizolvarea cristalelor, înainte de a deveni suficient de mari încât să provoace necazuri.

Scanned with OKEN Scanner

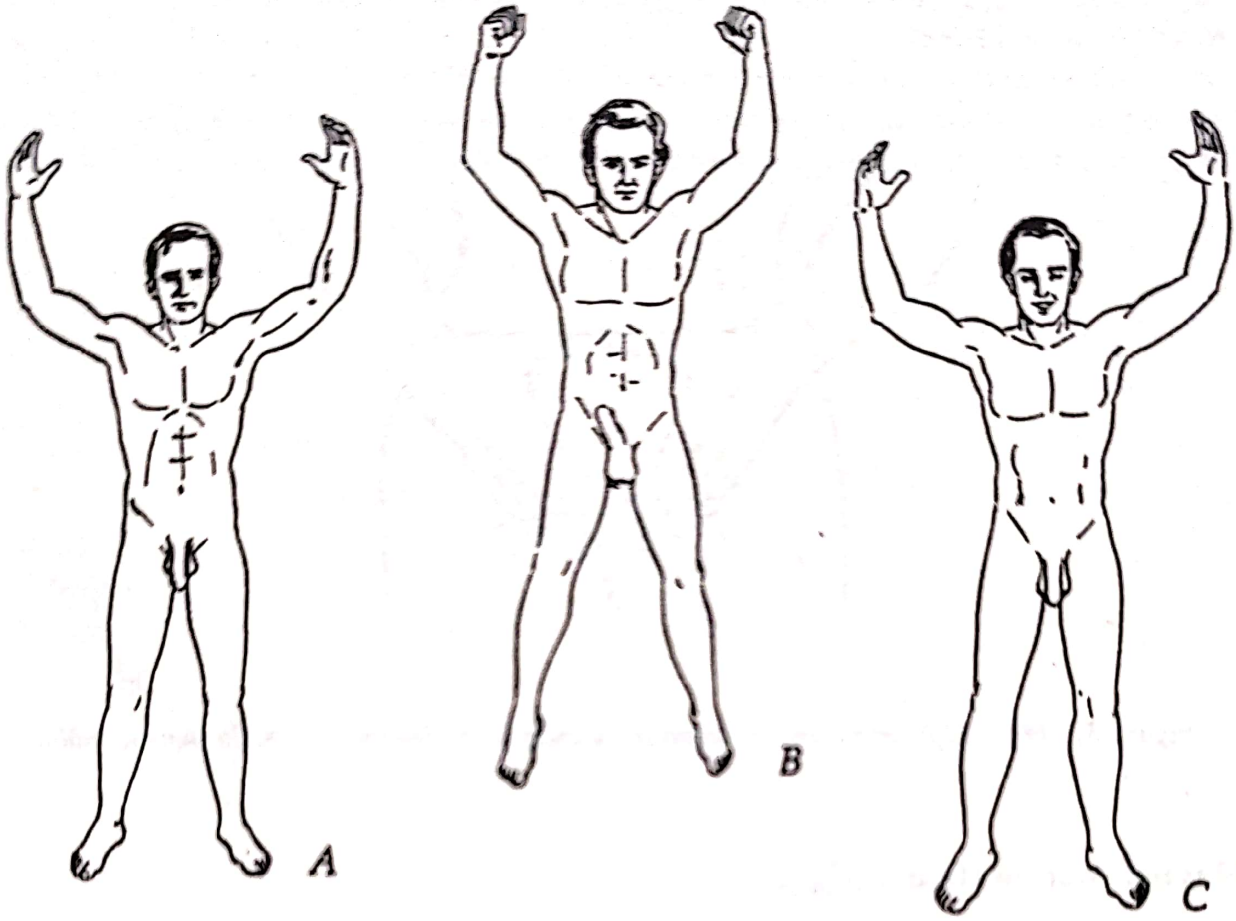


Figura 36. *Saltul Tulpinii de Jad*

A. Aşezaţi-vă în postura de început.
B. Începeţi să săriţi, strângând degetele în pumn la fiecare două-trei sărituri.
C. Reveniţi la postura de început.

Masajul abdominal şi lombar

Tehnică: Adoptaţi postura Calului şi frecaţi palmele una de cealaltă energic până când se încălzesc. Masaţi intens întreaga regiunea abdominală cuprinsă între ombilic şi pubis cu mişcări circulare. Apoi frecaţi din nou palmele pentru a le încălzi şi masaţi rinichii, vertebrele lombare şi coccisul cu mişcări alternative în sus şi în jos. Continuaţi până când simţiţi că întreaga regiune abdominală şi cea lombară sunt încălzite.

Avantaje: Frecarea palmelor încarcă mâinile cu energie, care este apoi transmisă către fiecare parte a corpului pe care o masează mâinile. Acest exerciţiu energizează şi stimulează întreaga regiune sacrală, frontală şi dorsală, în acest fel intensificând secreţiile sexuale şi îmbunătăţind funcţiile sexuale, determinând totodată transformarea esenţei sexuale în energie.

Scanned with OKEN Scanner

Doar pentru femei

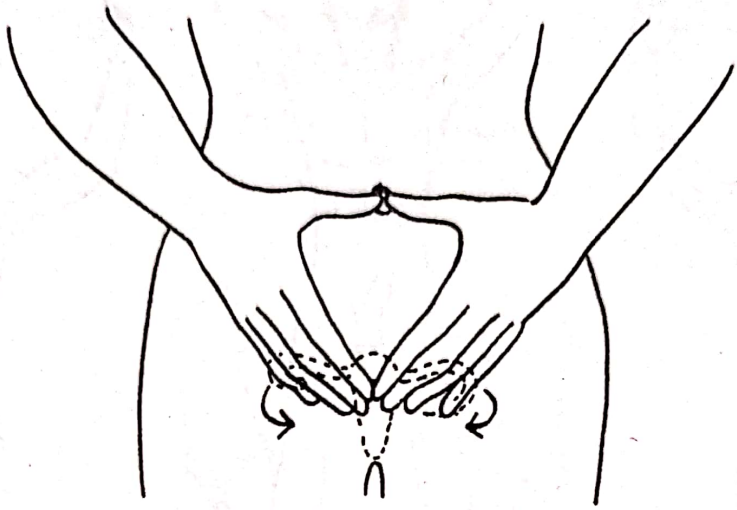


Figura 37. *Masajul ovarian: masaţi ovarele cu inelarul şi degetul mic de la ambele mâini*

Masajul ovarian (figura 37)

Tehnică: Staţi relaxată în postura Calului şi încălziţi-vă timp de câteva minute respirând profund. Frecaţi-vă palmele până când se încălzesc, apoi aşezaţi degetele mari de la ambele mâini pe buric, formând astfel o linie dreaptă paralelă cu solul. După aceea, uniţi vârfurile degetelor arătătoare pentru a forma împreună un triunghi. Veţi constata că ovarele sunt localizate în dreptul vârfurilor degetelor mic şi inelar. Folosiţi-vă de aceste degete pentru a masa ovarele printr-o mişcare circulară de 36 de ori într-o direcţie şi de 36 de ori în cealaltă direcţie. Menţinând mâinile în această poziţie pe abdomen, continuaţi câteva minute cu exerciţii de respiraţie abdominală profundă pentru a atrage energia sexuală caldă în sus, de-a lungul coloanei, până pătrunde în cap, după care înapoi în faţă până ajunge în Câmpul Elixirului Inferior pentru a fi stocată. Aplicaţi blocarea anală în timpul inspiraţiei şi relaxaţi această deschidere în timpul expiraţiei pentru a stimula energia să intre în circulaţie prin Orbita Microcosmică.

Avantaje: Creşte secreţiile sexuale din ovare, stimulează energia sexuală a femeilor, ajută la reglarea ciclului menstrual. Dacă suferiţi de chisturi ovariene sau alte probleme de această natură, practicaţi exerciţiul de două sau de trei ori pe zi, pentru a stimula circulaţia sângelui şi a energiei vindecătoare în aceste ţesuturi.

Masarea regiunii inghinale (figura 38)

Tehnică: Aşezaţi-vă pe sol sau pe podea ţinând picioarele întinse înainte, aproximativ la 60 cm distanţă unul faţă de celălalt. Frecaţi palmele împreună până când se încălzesc, apoi folosiţi-vă de muchia exterioară a mâinilor (pornind din vârful degetului mic până la încheietură) pentru a freca şi masa deschiderea în formă de V formată în locul unde

Scanned with OKEN Scanner

coapsele întâlnesc pelvisul pe ambele laturi ale simfizei pubiene. Masaţi energic până când simţiţi că se încălzeşte.

Avantaje: Stimulează energia sexuală la femei şi secreţiile vaginale. Reprezintă o pregătire bună pentru actul sexual sau meditaţia bazată pe energia internă. Atrage energia sexuală în sus, din canalele picioarelor, favorizând transformarea esenţei sexuale în energie.

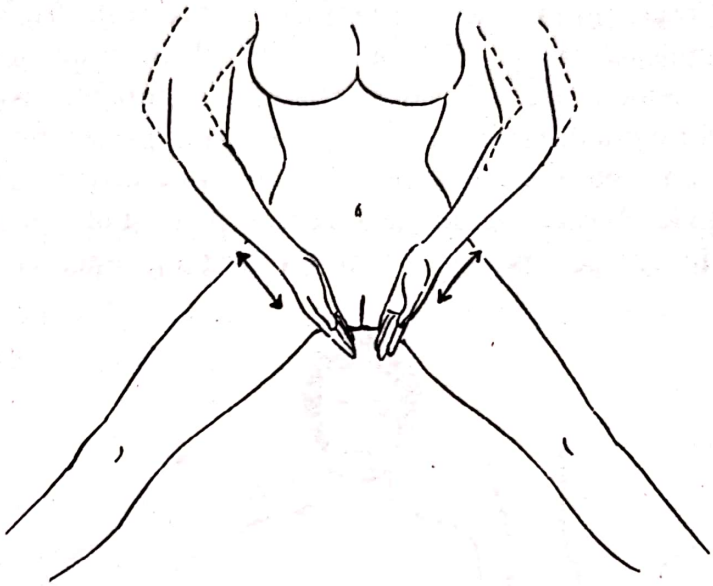


Figura 38. *Masarea regiunii inghinale*

Răsucirea labei piciorului şi a gleznei

Tehnică: Staţi aşezată pe sol sau pe podea cu picioarele depărtate, la fel ca în exerciţiul anterior. În timp ce inspiraţi, răsuciţi labele picioarelor şi gleznele spre interior, orientându-le una către cealaltă, apoi trageţi-le înapoi spre partea superioară a corpului. În continuare expiraţi, lăsaţi picioarele să se relaxeze şi reveniţi la poziţia iniţială. Repetaţi de 12 sau 24 de ori.

Avantaje: Acesta este un exerciţiu chinezesc străvechi conceput pentru a fi practicat de femei după naştere pentru strângerea la loc a vaginului. Scopul este nu numai de a intensifica plăcerea sexuală, ci în acelaşi timp de a împiedica pierderea qi-ului prin muşchii vaginali slăbiţi, problemă des întâlnită la femei după naştere. Adeptele taoiste trebuie să aibă grijă să îşi păstreze muşchii vaginali bine tonifiaţi pentru a împiedica scurgerea energiei prin acest orificiu. Practicarea blocării anale în timpul inspiraţiei sporeşte avantajele pe care le oferă acest exerciţiu.

Masarea mameloanelor (figura 39)

Tehnică: Staţi în postura Calului sau aşezaţi-vă cât mai confortabil pe un taburet sau scaun dur, ţinând picioarele goale paralel pe podea. Închideţi ochii şi pentru câteva minute respiraţi profund. Apoi frecaţi palmele una de cealaltă până când se încălzesc, aşezaţi podul palmelor ferm peste mameloane şi masaţi lent cu mişcări circulare, de 36 de ori într-o direcţie, apoi de 36 de ori în direcţia opusă. Dacă preferaţi, puteţi să folosiţi vârfurile degetelor arătător, mijlociu şi inelar pentru a masa circular pe o rază de 2,5 cm în jurul

Scanned with OKEN Scanner

mameloanelor. În timp ce masaţi, concentraţi-vă atenţia pe punctul aflat la jumătatea distanţei dintre sprâncene, apoi pe gât, după aceea pe inimă, pe rinichi şi, în cele din urmă, pe ovare, îndreptând energia sexuală caldă spre aceste centre. Executaţi unul până la trei seturi, după preferinţă. Când încheiaţi exerciţiile, rămâneţi în picioare sau aşezată pentru o bucată de timp, ţinând ochii închişi şi lăsând energia să circule în sus la spate şi în jos în faţă.

Avantaje: Acest exerciţiu este deseori prescris în cazuri de frigiditate sau de libido scăzut, deoarece stimulează energia sexuală feminină. Realizat înaintea actului sexual, el facilitează orgasmul femeii. De asemenea, stimulează întregul sistem endocrin. Prin concentrarea atenţiei asupra diferiţilor centri glandulari (hipofiza în creier, tiroida în gât, timusul în dreptul inimii etc.), energia sexuală caldă este dirijată către acele puncte şi stimulează acele glande. Acesta este totodată un mod potrivit pentru femei de a-şi încălzi canalele energetice înainte de a practica meditaţia bazată pe energia internă.

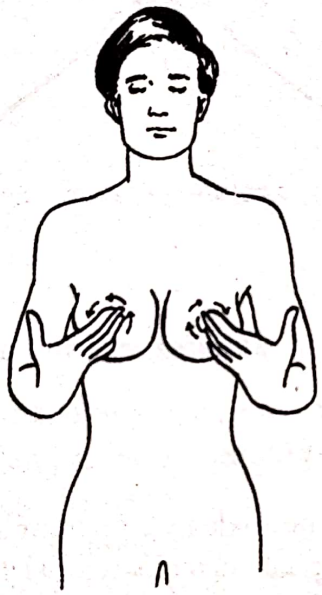


Figura 39. *Masarea mameloanelor*

Masarea sânilor

Tehnică: Adoptaţi aceeaşi poziţie ca şi în cazul exerciţiului anterior, frecaţi palmele împreună până când se încălzesc şi folosiţi vârfurile a patru degete (mai puţin degetul mare) pentru a masa sânii cu mişcări circulare, de 36 de ori într-o direcţie şi de 36 de ori în direcţia opusă. Masaţi întreaga suprafaţă a sânilor, nu doar în jurul mameloanelor. Realizaţi unul până la trei seturi de exerciţii.

Avantaje: Practicat zilnic, acest exerciţiu poate să crească mărimea bustului prin stimularea dezvoltării pieptului. De asemenea, creşte energia sexuală, intensifică sensibilitatea sexuală şi este recomandat ca măsură preventivă împotriva formării de tumori la sân. Pe măsură ce sânii se încălzesc şi creşte energia sexuală, aţi putea să vă folosiţi de forţa minţii pentru a dirija energia spre diferite organe vitale, cum sunt plămânii, stomacul, ficatul sau intestinele.

Scanned with OKEN Scanner

Doar pentru bărbaţi

Masarea Perlei Dragonului (figura 40)

Tehnică: Aşezaţi-vă în postura Calului sau staţi pe marginea unui taburet sau scaun dur, fără pantaloni. Frecaţi palmele împreună până când se încălzesc, apoi aşezaţi vârfurile a patru degete sub testicule, cu degetul mare deasupra, şi masaţi-le energic rulându-le între vârfurile celor patru degete şi degetul mare. Presiunea ar trebui să fie fermă, dar nu dureroasă. Masaţi circular testiculele de 36 de ori în fiecare direcţie, apoi relaxaţi-vă şi dirijaţi energia în sus printr-o respiraţie abdominală realizată concomitent cu blocarea anală şi vizualizarea.

Avantaje: Acest exerciţiu creşte producerea de testosteron, spermă şi fluide seminale şi intensifică energia sexuală masculină. Când energia este dirijată în sus din canalele picioarelor, esenţa sexuală suplimentară produsă prin masarea testiculelor va fi transformată în energie şi stocată în canalele picioarelor.

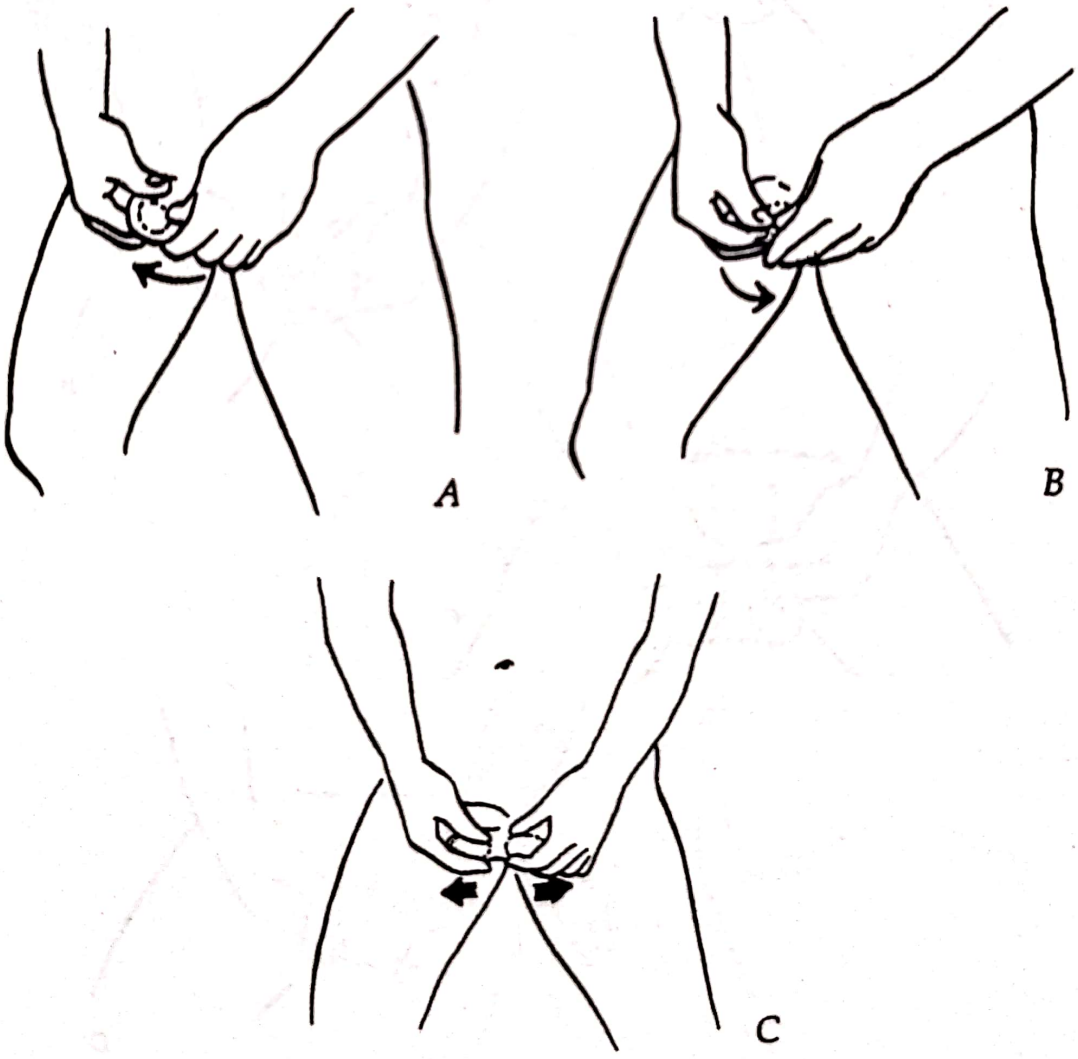


Figura 40. *Masarea Perlei Dragonului*
A. Folosiţi ambele mâini pentru a masa testicului drept.
B. Folosiţi ambele mâini pentru a masa testicului stâng.
C. Rulaţi ambele testicule între degetele mari şi arătătoare.

Scanned with OKEN Scanner

Masarea canalului seminal Tendonul Dragonului (figura 41)

Tehnică: Ţineţi testiculele în acelaşi mod ca în exerciţiul anterior, dar în loc să le masaţi, folosiţi vârfurile inelarelor şi ale degetelor mari pentru a localiza canalele seminale aflate deasupra testiculelor. Când le-aţi găsit, rulaţi aceste canale între vârfurile degetelor şi degetul mare, apoi strângeţi şi le daţi drumul, după care întindeţi de ele în jos ca de un elastic. Executaţi mişcările uşor şi cu grijă.

Avantaje: Curăţă canalele seminale de fluidele seminale stagnante, tonifică ţesuturile canalelor şi stimulează producerea de spermă şi fluid seminal.

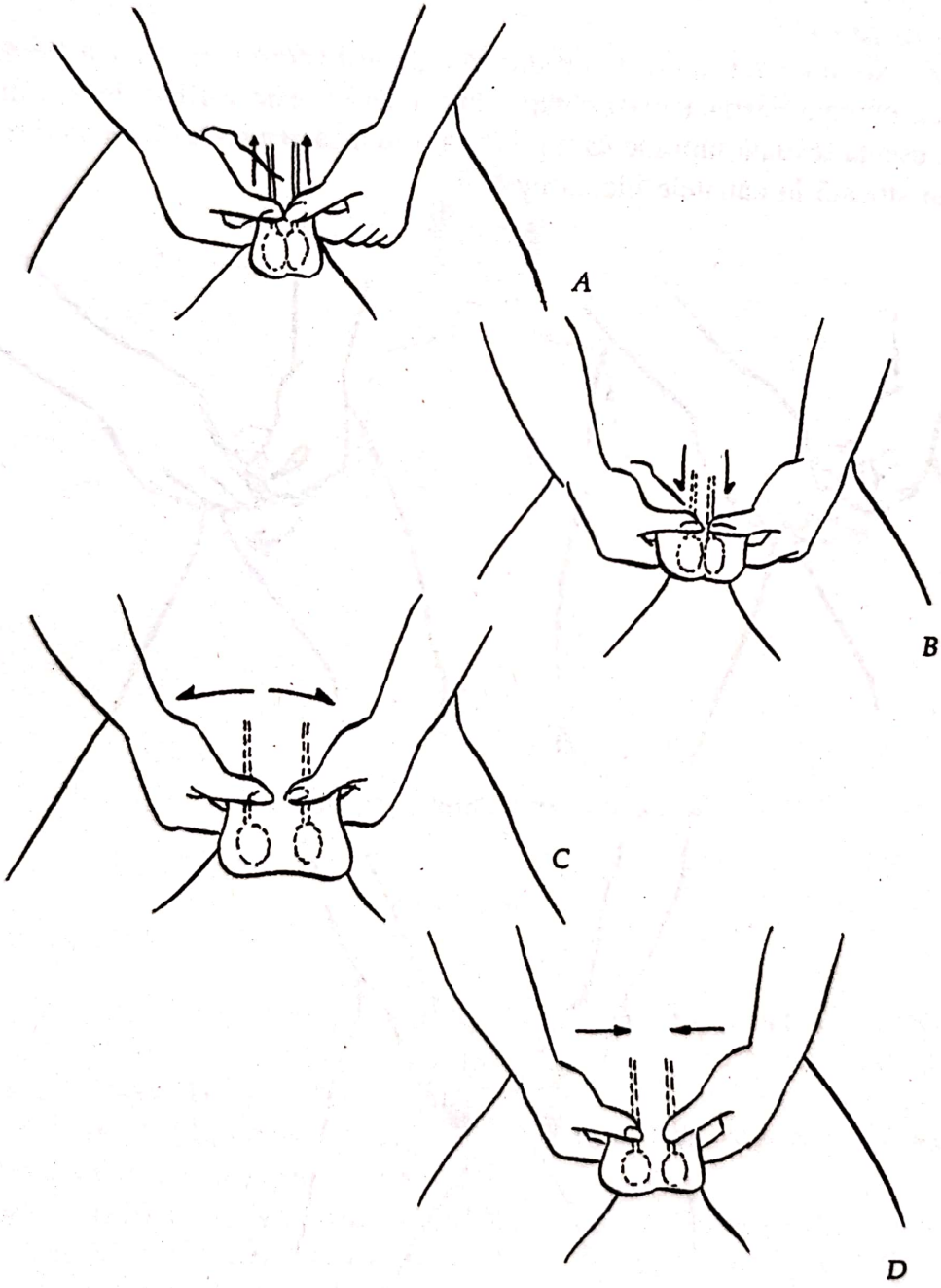


Figura 41. *Masarea canalului seminal Tendonul Dragonului*
A, B. Masarea canalelor seminale în sus şi în jos prin întinderea şi contractarea lor.
C, D. Masarea canalelor seminale dintr-o parte în alta prin rularea lor între degetul mare şi primele două degete de la ambele mâini.

Scanned with OKEN Scanner

Baterea şi rotirea Perlelor Dragonului (figura 42)

Tehnică: Aşezaţi-vă în postura Calului sau staţi aşezat pe marginea unui taburet tare. Frecaţi palmele împreună până se încălzesc, apoi apucaţi cu o mână penisul şi trageţi-l în sus, în timp ce cu degetele de la cealaltă mână aplicaţi bătăi uşoare peste testicule, astfel încât ele să ricoşeze înapoi cu mişcări uşoare în sus şi în jos. Realizaţi unul sau două seturi a câte 36 de bătăi uşoare pe fiecare dintre testicule. Apoi frecaţi palmele din nou până se încălzesc, apucaţi şi ridicaţi penisul cu o singură mână, la fel ca în exerciţiul anterior, şi folosiţi-vă de palma celeilalte mâini pentru a prinde testiculele şi a le roti uşor prin mişcări circulare, de 36 de ori în fiecare direcţie. Contractaţi anusul uşor pentru a-l menţine închis în timpul acestui exerciţiu, stimulând astfel energia sexuală să urce prin canalele spinale pentru a se sublima în creier.

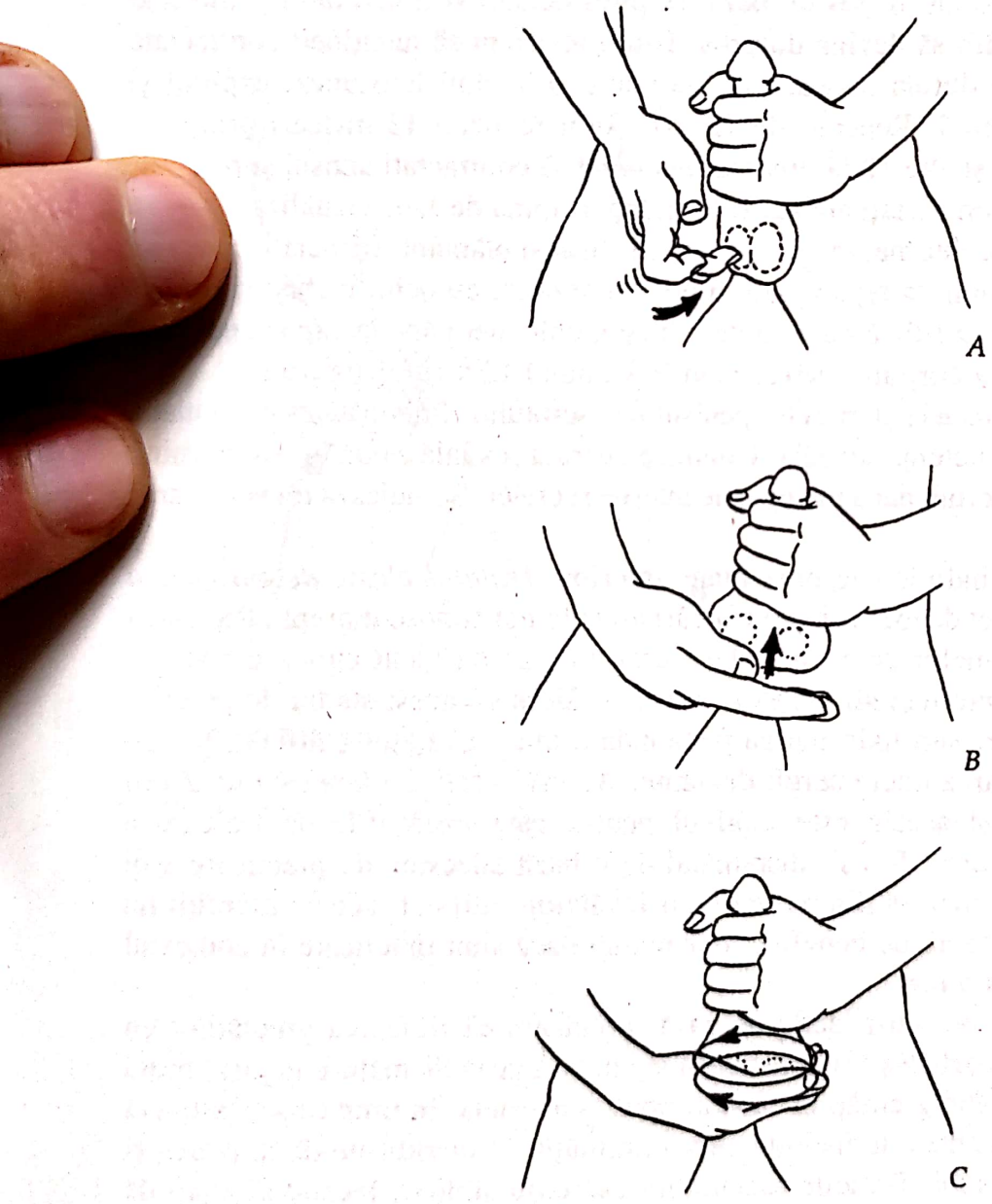


Figura 42. *Baterea şi rotirea Perlelor Dragonului*
A. Aplicarea de bătăi uşoare cu vârful degetelor peste testicule.
B. Aplicarea de bătăi uşoare cu palma peste testicule.
C. Rotirea uşoară a testiculelor cu palma.

Scanned with OKEN Scanner

Avantaje: Stimulează producerea de fluid seminal şi spermă, creşte secreţiile de testosteron, tonifică şi curăţă ţesuturile testiculelor, îmbunătăţeşte circulaţia în scrot. Nu risipiţi aceste avantaje renunţând la recolta excedentară de esenţă şi energie sexuală prin plăceri sexuale nechibzuite. Bărbaţii care practică „sexerciţii" ar trebui totodată să exerseze reţinerea de la ejaculare şi controlarea ei în timpul actului sexual pentru a se bucura de aceste avantaje.

Întinderea Tulpinii de Jad şi a scrotului (figura 43)

Tehnică: Aşezaţi-vă în postura Calului sau staţi pe marginea unui taburet. Frecaţi palmele împreună până se încălzesc, apoi cuprindeţi cu degetele de la o mână tot scrotul, ţinând degetul mare deasupra rădăcinii penisului, până când vârful degetului mare şi cel al degetului mijlociu se întâlnesc pentru a forma un cerc. Inspiraţi profund, contractaţi anusul şi perineul, apoi trageţi energic în jos de baza Tulpinii de Jad şi a scrotului, întinzând tendoanele cât mai mult, fără să devină dureros. Este important să menţineţi contractate anusul şi perineul pe toată durata mişcării de întindere. Eliberaţi tensiunea, expiraţi şi relaxaţi perineul şi abdomenul. Repetaţi de 12 ori. Apoi realizaţi 12 mişcări prin care trageţi şi întindeţi la stânga şi alte 12 la dreapta, neuitând să contractaţi anusul şi perineul la fiecare întindere. Când contractaţi anusul şi întindeţi Tulpina de Jad, vizualizaţi mental cum energia urcă în organele interne, în special rinichi, ficat şi plămâni. Încheiaţi exerciţiul stând în picioare câteva minute în repaus sau în poziţia şezând, cu ochii închişi şi mintea concentrată pe felul în care se ridică energia de-a lungul coloanei până la cap şi apoi cum coboară pe partea frontală a corpului pătrunzând în Câmpul Elixirului Inferior.

Avantaje: Întăreşte tendoanele şi muşchii penisului şi scrotului. Îmbunătăţeşte circulaţia în penis, în acest fel mărind potenţa sexuală. Conduce energia sexuală caldă în sus, pornind din canalele picioarelor şi sacrum până în organele interne şi creier. Stimulează transformarea esenţei sexuale în energie.

Pe lângă „sexerciţiile" individuale prezentate anterior, *Tratatul clasic de curăţare a măduvei* mai conţine şi un set de exerciţii pentru bărbaţi şi femei cunoscut drept „Ridicarea greutăţilor cu ajutorul organelor genitale". Dacă unii maeştri au făcut cunoscute aceste tehnici începătorilor prin intermediul cărţilor, alţii consideră că acest stadiu de practică ar trebui să fie început doar sub îndrumarea personală a unui învăţător calificat, pentru a se evita rănirea şi stimularea unei energii deviante. Autorul cărţii de faţă este de acord cu cea de-a doua opinie şi acesta este motivul pentru care exerciţiile de ridicare a greutăţilor nu sunt incluse aici. Totuşi, dispunând de o bază adecvată de practicare a qi gong-ului şi de o instrucţie avizată din partea unui învăţător calificat, aceste exerciţii nu sunt periculoase şi pot fi extrem de benefice, dar numai dacă sunt practicate în contextul general al modului de viaţă taoist.

Pentru a menţiona doar pe scurt ideile de bază, precizăm că ridicarea greutăţilor cu ajutorul organelor genitale bărbăteşti se realizează legând o eşarfă de mătase în jurul bazei penisului şi scrotului, atârnând greutăţi la capătul opus al acesteia, în timp ce se contractă strâns anusul şi perineul pentru a le închide. Apoi greutăţile sunt ridicate de la podea şi balansate uşor înainte şi înapoi. Femeile execută un exerciţiu similar, legând greutăţi de o sfoară care are ataşată o bucată de piatră, marmură sau jad lustruită cât mai neted, de mărimea şi forma unui ou. Aceasta este introdusă în vagin, iar greutăţile sunt ridicate şi balansate prin contractarea muşchilor vaginali. Aceste exerciţii consolidează foarte repede vitalitatea sexuală, dar nu este indicat să încercaţi să le realizaţi singur, fără îndrumarea unui învăţător calificat.

Scanned with OKEN Scanner

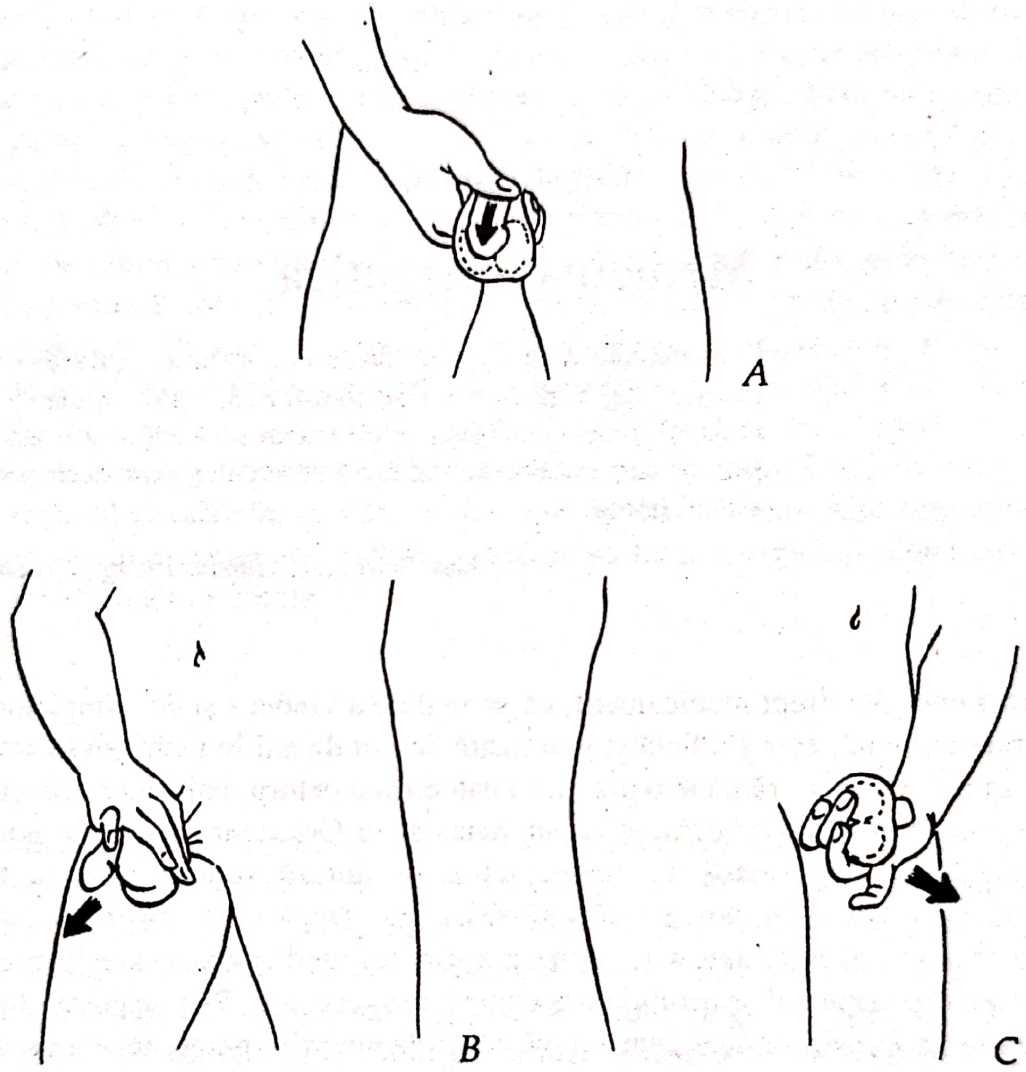


Figura 43. *Întinderea Tulpinii de Jad şi a scrotului*

A. Întindere înainte.
B. Răsucire şi întindere la dreapta.
C. Răsucire şi întindere la stânga.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 14

Medicina energetică

O modalitate de a concepe boala constă în a o caracteriza drept o energie stagnantă care nu se transformă... Prin urmare, medicina holistică poate fi considerată un sistem de menţinere a sănătăţii care permite curgerea liberă, neafectată a energiilor, exprimarea potenţialului sinelui întreg.

Jack Schwartz, *Human Energy Systems* (1980)

Folosirea energiei drept medicament, cu scopul de a vindeca şi de a împiedica bolile şi degenerarea umană, este studiată şi practicată de mii de ani în China şi în alte culturi orientale. În prezent însă, rămâne o practică anatemizată pentru majoritatea practicienilor medicinei convenţionale occidentale, şi în Asia, şi în Occident, deoarece eficacitatea sa este în general superioară medicamentelor de sinteză şi chirurgiei şi ameninţă profitabilitatea modului în care îşi câştigă existenţa. După cum observa cu secole în urmă maestrul Tao Shih Chien-wu: „Energia este un medicament care îţi prelungeşte viaţa. Mintea este aspectul spiritului care controlează energia. Prin urmare, dacă puteţi învăţa cum să vă folosiţi mintea pentru a vă controla energia, puteţi deveni un vrăjitor". Ultimul lucru pe care îl vor medicii alopaţi este ca pacienţii lor să înveţe cum să-şi vindece şi să-şi prevină propriile afecţiuni practicând dominarea minţii asupra materiei prin intermediul energiei.

În *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* sunt descrise trei forme ale medicinei energetice: magnetică (plasarea unor magneţi deasupra organelor şi punctelor energetice afectate); electrică (acupunctură) şi termică (moxibustia). Toate cele trei metode funcţionează prin manipularea fluxului şi echilibrului energiilor interne ale pacientului. Afecţiunile „reci" sunt încălzite, afecţiunile „fierbinţi" sunt răcorite, afecţiunile „pline" sunt golite, afecţiunile „golite" sunt umplute – toate acestea prin modificarea şi armonizarea propriilor energii ale pacientului, prin intermediul reţelei de meridiane şi puncte care canalizează energia în sistemul energetic uman.

Meridianele şi punctele lor vitale au două funcţii de bază. Una constă în circularea şi distribuirea energiei către organe, glande, creier, membre, oase şi alte ţesuturi din corp. Cealaltă presupune trimiterea unor semnale de avertizare înapoi către creier, ori de câte ori un organ este bolnav sau o regiune a corpului prin care trece un meridian este rănită. Creierul reacţionează apoi declanşând mecanisme de vindecare şi refacere prin intermediul sistemului nervos. Reacţia umană de vindecare este reglată astfel printr-un sistem de control electric cu circuit închis care conectează sistemul energetic cu sistemele nervos, endocrin şi circulator, creierul fiind panoul central de control.

Medicii occidentali sceptici continuă să nege existenţa sistemului energetic uman, pur şi simplu pentru că nu îl pot vedea, pretinzând că nu reprezintă nimic altceva decât o manifestare a sistemului nervos. Cu alte cuvinte, este ca şi cum ar susţine că undele radio nu există deoarece nu le vedem, deşi le putem manipula cu uşurinţă pentru a emite şi pentru a recepţiona semnale audiovizuale la distanţe uriaşe. Energia umană poate fi manipulată în acelaşi mod pentru a trimite semnale la nivelul întregului corp, care reacţionează la ele la fel de precis ca un radio reglat pe o anumită frecvenţă. De exemplu, se pot introduce ace în anumite combinaţii de puncte pentru a bloca transmiterea tuturor senzaţiilor de durere către creier, permiţându-le chirurgilor să efectueze operaţii majore în timp ce pacientul este cât se poate de conştient de ceea ce se întâmplă, fără să simtă însă nicio durere. Punctele energetice folosite pentru anestezie sunt situate de obicei departe de locul inciziei chirurgicale. Dacă acestea ar fi doar prelungiri ale sistemului nervos, cum ar putea bloca durerea în nervii tăiaţi la locul inciziei? Conform concepţiei taoiste, sistemul energetic controlează sistemul nervos deoarece sistemul nervos operează prin intermediul semnalelor purtate de neurotransmiţători, care sunt forme ale esenţei, în timp ce sistemul energetic funcţionează doar pe baza energiei şi, după cum am aflat deja, „energia conduce esenţa".

Energia internă

Cea mai elementară, mai primară formă de medicină energetică este exersarea individuală a practicii qi gong, prin care o persoană învaţă cum să-şi controleze energia prin intermediul minţii şi cum să-şi folosească energia pentru a îmbunătăţi activitatea organelor, a glandelor, circulaţia, metabolismul şi alte funcţii vitale. Acest lucru se realizează schimbând modalitatea de operare a sistemului nervos autonom de la modul simpatic, epuizant, la modul de operare revigorant, calmant, parasimpatic, tranziţie care necesită relaxare fizică, linişte mentală, echilibru emoţional şi respiraţie abdominală profundă. Acest tip de armonie internă stă la baza tuturor formelor de alchimie taoistă, de la artele marţiale la meditaţie, de la medicină la metafizică.

Qi gong-ul stabileşte o legătură directă între mintea conştientă şi sistemul imunitar, conexiune deja recunoscută, deşi nu foarte bine înţeleasă de către medicina occidentală modernă, sub numele de „psihoneuroimunologie". Maestrul Luo Teh-hsiou menţionează „armonia sistemelor nervos şi endocrin" drept esenţa unică a practicii qi gong, iar ştiinţa medicală modernă a stabilit o conexiune clară de tip biofeedback între substanţele neurochimice şi hormoni. Stresul şi excitaţia activează circuitul simpatic al sistemului nervos autonom, care declanşează eliberarea de adrenalină, cortizon şi alţi hormoni de acţiune. Aceşti hormoni pot consolida apoi reacţia nervoasă simpatică prin intermediul biofeedbackului, iniţiind un ciclu continuu de epuizare şi golire. Sub toate formele sale, de la exerciţii de mişcare la statul nemişcat, qi gong-ul contracarează stresul şi incitarea extenuantă a vieţii cotidiene, activând circuitul calmant, parasimpatic, al sistemului nervos autonom, care eliberează substanţe neurochimice care stimulează secreţia de hormoni cu proprietăţi vindecătoare, relaxante şi regeneratoare. La rândul lor, aceşti hormoni facilitează secreţia substanţelor neurochimice parasimpatice prin intermediul biofeedbackului, iniţiind un ciclu de reparare şi regenerare.

Credinţa sau încrederea conştientă în eficacitatea metodei constituie o condiţie a autovindecării cu succes prin intermediul qi gong-ului, ca şi în orice formă de terapie

Scanned with OKEN Scanner

medicală. Doar când mintea înţelege terapia şi are încredere în ea, aceasta funcţionează. Principiul se aplică şi medicamentelor, şi energiei, şi explică efectul placebo, un alt fenomen recunoscut, dar neînţeles de medicina occidentală convenţională. Daţi-i unui pacient care are dureri o pilulă din zahăr şi convingeţi-l că este un nou medicament miraculos, iar cel mai adesea pilula va produce efectul dorit. Aceasta se datorează faptului că mintea este convinsă şi prin urmare se mobilizează pentru a coordona energia în vederea activării procesului de vindecare, care operează în întregime prin intermediul energiei proprii a pacientului. Conform aceluiaşi principiu, chiar şi cele mai puternice medicamente, a căror eficacitate este testată ştiinţific, nu reuşesc adesea să producă efecte terapeutice la pacienţii care nu le acceptă cu fermitate.

O altă manifestare a energiei în procesul terapeutic constă în efectul imunosupresiv bine cunoscut al emoţiilor negative precum suferinţa, depresia şi mânia. Amintiţi-vă că, potrivit concepţiei medicale chineze, emoţiile nu sunt altceva decât energie pusă în mişcare. Prin urmare, când energiile emoţionale sunt dezechilibrate şi circulă frenetic prin sistem, au efecte extrem de perturbatoare asupra echilibrului şi armoniei energiilor interne, de care depind sănătatea şi vitalitatea. Când energiile interne îşi pierd echilibrul natural şi armonia, primele victime sunt imunitatea şi rezistenţa, drept pentru care restabilirea echilibrului şi a armoniei naturale a energiilor umane a fost întotdeauna obiectivul fundamental al qi gong-ului terapeutic.

Energia externă

Când afecţiunea unui pacient s-a agravat prea mult, iar energia lui este prea slabă ca să mai realizeze vindecarea prin practicarea individuală a qi gong-ului, pasul următor în medicina energetică este aplicarea unei surse externe de energie pentru a revigora şi echilibra propriile energii istovite şi foarte dezechilibrate ale pacientului. În China, acest lucru se realiza tradiţional prin trei metode: prin folosirea plantelor medicinale; prin aplicarea magneţilor (energie magnetică), moxibustie (energie termică) sau prin folosirea acelor pentru acupunctură (energie electrică) plasate în puncte esenţiale situate de-a lungul meridianelor; prin transferul direct al energiei vindecătoare de la vindecător la pacient.

Plantele medicinale chinezeşti acţionează diferit faţă de medicamentele de sinteză occidentale, care funcţionează doar pe bază biochimică. Plantele chinezeşti sunt clasificate în funcţie de tipul de energie pe care îl eliberează când sunt asimilate în sistemul uman şi în funcţie de modul în care energia influenţează energiile interne proprii ale pacientului. După cum am văzut, cei Opt Indicatori folosiţi în diagnosticul şi tratamentul chinezesc indică diverse stări ale dezechilibrului energetic, care prin medicina naturistă sunt corectate prin prescrierea unui amestec de plante. Prin corelaţiile lor cu cele Cinci Energii Elementare, toate plantele medicinale au afinităţi naturale pentru anumite organe, glande şi ţesuturi, iar prin asocierile lor cu energiile yin şi yang sunt fie „calde" sau „reci", „pline" sau „golite", „amplifică" sau „scad" sau reglează în alte moduri energiile umane. După cum scria marele maestru din Dinastia Sung, Wang Che, „Plantele medicinale conţin cele mai puternice energii ale munţilor şi râurilor şi cele mai pure esenţe ale plantelor şi copacilor". Prin urmare, plantele medicinale introduc energiile cele mai pure şi mai puternice ale naturii în sistemul uman, unde se confruntă cu energiile perturbate şi reinstituie echilibrul şi armonia naturală.

Scanned with OKEN Scanner

Acupunctura, pietrele magnetice şi moxibustia funcţionează prin manipularea energiei umane prin intermediul unor terminale sensibile situate de-a lungul meridianelor, numite „puncte vitale". În funcţie de punctele utilizate şi de modalitatea de manipulare a surselor externe de energie, durerea poate fi blocată, energia poate fi stimulată, organele pot fi revigorate sau sedate, emoţiile pot fi calmate, rănile pot fi vindecate etc., după necesităţile pacientului.

Fenomenul vindecării cu ajutorul mâinilor, care a fost luat ca atare în Orient, începe în prezent să fie recunoscut şi în Occident. China studiază transferul energiei de la vindecător la pacient, tehnică cunoscută sub numele de „qi gong terapeutic". Cercetătorii de la Universitatea Jiao Tong din Shanghai au arătat că energia umană manifestă proprietăţi electromagnetice când curge prin meridianele proprii, dar îşi asumă caracteristicile energiei luminoase, asemănătoare într-o oarecare măsură cu laserele, când este emisă din corp prin intermediul mâinilor. Folosind terapeuţi renumiţi specializaţi în qi gong drept subiecţi ai testelor, aceşti investigatori au descoperit că raza de energie proiectată de mâinile vindecătorului parcurge o distanţă cuprinsă între 24 şi 150 m, fără ca intensitatea să-i scadă. Această rază de energie umană a pătruns prin 10 cm de piele, 5 cm de lemn, 5 cm de cărămidă şi prin două folii de fier. Aceasta înseamnă că energia umană emanată de mâinile maestrului qi gong are o putere de penetrare mai mare decât razele alfa şi beta.

Aceeaşi cercetare a dezvăluit că în timpul tratamentului frecvenţa câmpului electromagnetic al pacientului devine identică cu cea a vindecătorului, indicând faptul că vindecătorul îl conectează cumva pe pacient la propriul său câmp energetic amplificat. Energia vindecătorului este apoi capabilă să dizolve blocajele din canalele energetice ale pacientului, împrăştie energiile stagnante, amplifică energia slabă, amorţeşte energia în exces şi reechilibrează în alte moduri energiile pacientului pentru a-l vindeca. De asemenea, au descoperit că terapia qi gong stimulează invariabil sistemul imunitar al pacientului prin amplificarea producerii de anticorpi, intensificând activitatea leucocitelor şi crescând nivelele hemoglobinei. Acest fenomen confirmă primul precept al alchimiei taoiste, conform căruia „energia domină esenţa". Ulterior s-a descoperit şi că qi-ul emis de mâinile unui vindecător poate ucide stafilococul auriu şi virusul hepatitei şi poate inhiba dezvoltarea celulelor canceroase din plămâni şi ficat, dar *numai când terapeutul încearcă să emită în mod conştient energie „qi ucigaşă"*. Această dovadă arată că voinţa conştientă a vindecătorului determină tipul de energie emis de mâinile sale, fapt care atestă al doilea precept al alchimiei taoiste, conform căruia „spiritul domină energia". Cu alte cuvinte, energia emisă de mâinile unui vindecător constituie o sinteză de energie şi informaţii, un semnal precis care declanşează răspunsuri specifice la pacientul care o receptează.

Oamenii de ştiinţă chinezi care studiază energia terapeutică qi gong au mai descoperit şi că folosirea energiei vindecătoare diminuează rezervele energetice ale vindecătorului, ceea ce indică existenţa unui transfer de energie real de la vindecător la pacient. Prin urmare, vindecătorii qi gong trebuie să-şi încarce bateriile practicând exerciţii de fortifiere qi gong şi meditaţii pentru energia internă, altfel s-ar îmbolnăvi ei înşişi.

Pe baza observaţiilor lor, savanţii chinezi au elaborat o „maşină qi gong" care simulează atât energia, cât şi informaţiile transmise de vindecătorii energetici, iar acest dispozitiv s-a dovedit destul de eficient în tratarea hepatitei, apoplexiei, paraliziei şi altor boli. Totodată, amplifică în mod semnificativ funcţiile sistemelor imunitar, nervos şi endocrin şi îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi energiei în sistem. Din păcate, ca urmare a ostilităţii permanente a sistemului medical occidental faţă de orice formă de medicină alternativă,

Scanned with OKEN Scanner

rezultatele acestor studii privind medicina energetică din China nu sunt disponibile pentru medicii sau pacienţii din Occident.

O altă formă de medicină energetică orientală antică este reiki („energia spiritului"), apărută iniţial în China şi Tibet cu peste o mie de ani în urmă, apoi redescoperită în Japonia în secolul al XIX-lea de către dr. Mikao Usui. Reiki poate fi practicat pe propria persoană sau pe alte persoane prin simpla plasare a mâinilor pe anumite puncte energetice de pe corp şi emanând în acestea energie vindecătoare. În ultimii ani, dr. John Veltheim, specialist în chiropraxie şi acupunctură din Occident, a început să predea cursuri de pregătire şi ateliere terapeutice specializate în această formă străveche de medicină energetică. Dr. Veltheim pare să citeze un manual chinez antic de medicină atunci când afirmă: „Omul este energie. Sănătatea este energie în armonie. Boala, fie ea fizică, spirituală sau emoţională, este energie în dizarmonie. Este evident că sistemele de vindecare cele mai eficiente din viitor vor fi sistemele care funcţionează prin echilibrarea acestei dizarmonii la nivel energetic".

Electroterapia

Deoarece energia umană are multe proprietăţi în comun cu energiile universale reprezentate de electricitate şi magnetism, deducem că dispozitivele electromagnetice pot fi reglate pentru a manipula energia umană în scopuri terapeutice. Electricitatea, care generează întotdeauna un câmp magnetic, este un mediu eficient pentru declanşarea reacţiilor de vindecare în sistemul energetic uman. Savanţii occidentali au făcut recent descoperiri importante în acest domeniu nou al terapiei medicale.

De exemplu, dr. Margaret Patterson, chirurg britanic, a elaborat o cură electroterapeutică foarte eficientă pentru dependenţa de droguri, care constă în ataşarea unor electrozi de ambele urechi ale pacientului, prin care trece un curent electric pulsatoriu de nivel redus, care îi traversează capul. Terapia ei a înregistrat în mod constant o rată de vindecare mai mare decât metadona şi alte tratamente chimice folosite în prezent în SUA, dar când dr. Patterson şi-a prezentat tehnica la Food and Drug Administration, aceasta a respins-o imediat, în pofida numeroaselor dovezi ştiinţifice prezentate de ea, protejând încă o dată de competiţie ideologia medicală americană tradiţională, precum şi profitabila industrie farmaceutică.

Dr. Robert Becker a fost printre primii care a folosit metode electroterapeutice pentru vindecarea fracturilor osoase, ataşând de corp surse de energie electrică pentru a crea câmpuri magnetice pulsatorii în jurul fracturii. La rândul lor, aceste câmpuri pulsatorii stimulează mecanismele de vindecare controlate electric ale corpului, care sudează oasele fracturate. Această terapie a înregistrat o rată surprinzătoare de eficacitate de 80% în cazurile în care osul nu s-a sudat în mod natural.

Electroterapia a fost folosită la pacienţii cu cancer încă de la sfârşitul secolului al XIX-lea. În deceniul 1880-1890, un chirurg francez, dr. Apostoli, a observat micşorarea semnificativă a tumorilor canceroase prin inserarea direct în tumori a unor electrozi încărcaţi pozitiv cu un curent de 100-250 mA. Dr. Björn Nordenström, de la Institutul Karolinska din Stockolm, Suedia, a aplicat tehnici similare la pacienţii cu cancer, folosind un tip de acupunctură amplificată prin intermediul electricităţii. Ţesuturile care se dezvoltă rapid au întotdeauna o polaritate negativă mai mare decât alte ţesuturi, tumorile maligne înregistrând cea mai mare negativitate. În consecinţă, când unor astfel de tumori li se

Scanned with OKEN Scanner

aplică un curent pozitiv, le este împiedicată dezvoltarea şi încep să se micşoreze. Dr. Becker presupune că acest efect se datorează „unei modificări masive a echilibrului local acido-bazic [yin-yang], prin crearea unei regiuni foarte acide [yang] în care celulele sunt distruse". Folosind exprimarea taoistă, dr. Becker spune că acest curent electric (energie) modifică echilibrul pH-ului (yin-yang) ţesuturilor tumorale (esenţa), realizând astfel efectul terapeutic dorit. Această acţiune poate fi rezumată prin vechiul precept taoist: „Energia domină esenţa".

În numărul din iunie 1986 al *East West Journal*, Richard Leviton afirmă că cercetătorii de la Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii Loma Linda din California au descoperit că unele câmpuri magnetice de frecvenţă şi intensitate reduse au diminuat cu succes durerea cronică şi au vindecat ulcerul la peste 1.000 de pacienţi testaţi în 16 ţări. La peste 90% dintre pacienţii respectivi s-a înregistrat şi o ameliorare semnificativă a circulaţiei sangvine. Aceşti cercetători au tras concluzia că fiecare celulă din corp este „o mică baterie electrică" a cărei energie poate fi manipulată prin expunerea la diferite câmpuri magnetice. Deoarece qi gong-ul instituie un câmp magnetic de frecvenţă şi intensitate reduse, asemănător câmpului magnetic al pământului, are un efect terapeutic de întinerire atât asupra fiecărei celule, cât şi asupra întregului organism.

În prezent există pe piaţă zeci de dispozitive terapeutice: sintetizatoare de energie, armonizatoare cu microunde, stimulatoare de biocircuit, stimulatoare cu unde alfa, monitoare de biofeedback, generatoare de ioni negativi, dozatoare de energie, dispozitive biomagnetice, polarizatoare de câmpuri, detectoare de poluare electromagnetică, dispozitive care protejează de radiaţia calculatoarelor, sincronizatoare de unde cerebrale, integratoare de lumină şi sunete şi altele. Aceste dispozitive sunt elaborate pentru a fi utilizate în locuinţe şi merită atenţie, mai ales dacă locuiţi într-o zonă cu o poluare electromagnetică masivă, de exemplu într-un oraş mare. Ca şi qi gong-ul, ele echilibrează şi armonizează energiile umane şi îndepărtează efectele negative ale câmpurilor electromagnetice anormale. Totuşi, nu trebuie considerate substitute convenabile ale exerciţiilor şi meditaţiei qi gong; dimpotrivă, ar trebui folosite drept adjuvante ale alchimiei cultivării energiei interne, la fel cum vitaminele şi mineralele suplimentează, şi nu înlocuiesc o dietă sănătoasă. Niciun dispozitiv electronic nu poate replica o conştiinţă umană şi doar conştiinţa umană poate controla şi cultiva energia umană. Dobândirea controlului conştient asupra energiei se poate realiza doar prin autodisciplină, răbdare şi exersare conştiincioasă. Nu există căi rapide.

„Vânt şi apă"

Un alt aspect interesant al studiilor recente privind câmpul electromagnetic al pământului şi influenţele sale asupra sănătăţii este noua lumină în care pune ştiinţa chineză antică *feng shui* („vânt şi apă") sau geomanţia, conform terminologiei occidentale. Ridiculizată mult timp de către scepticii occidentali drept un nonsens, geomanţia este şi în prezent o ştiinţă foarte respectată în Orientul Îndepărtat şi utilizată frecvent. Niciun antreprenor responsabil din Hong Kong sau Taiwan nu ar ridica o clădire fără să consulte întâi un maestru feng shui pentru a primi sfaturi precise cu privire la situarea ferestrelor şi a uşilor şi la aranjarea camerelor şi holurilor pentru o armonie optimă cu energiile înconjurătoare ale pământului şi cerului. Uneori, geomanţia joacă un rol în medicina energetică prin mutarea unui pacient dintr-o cameră în care predomină energiile negative ale mediului

Scanned with OKEN Scanner

ambiental într-o cameră în care confluenţa energiilor mediului favorizează într-o măsură mai mare vindecarea.

Maeştrii feng shui vorbesc despre „venele dragonului", prin care circulă diversele energii ale pământului şi ale cerului, ale vântului şi ale apei, pe suprafaţa terestră. Acestea pot fi foarte bine direcţiile energiei electromagnetice care interacţionează cu alte forţe naturale, de exemplu vântul şi apa, soarele şi luna. Ar fi foarte bine dacă s-ar efectua studii ştiinţifice în acest domeniu, pentru a stabili dacă geomanţia poate juca un rol de diagnosticare şi terapeutic în medicină şi pentru a se inventa dispozitive electromagnetice care să contracareze energiile adverse ale mediului.

Valul viitorului

Medicina energetică are potenţialul de a revoluţiona asistenţa medicală în întreaga lume şi ar fi timpul să se întâmple acest lucru. În pofida tuturor dispozitivelor la modă şi a aparatelor sofisticate, a noilor medicamente scumpe şi procedurilor chirurgicale tot mai complexe de care depinde medicina occidentală modernă, acest tip de medicină pierde rapid lupta cu cancerul şi SIDA, cu boala Alzheimer şi afecţiunile cardiace şi cu zeci de alte boli predominante în ţările dezvoltate. Concomitent, costul metodelor chimico-mecaniciste complexe preferate de medicina occidentală convenţională continuă să se multiplice într-un ritm care afectează economiile naţionale ale multor ţări.

Medicina energetică necesită puţine echipamente sau nu are deloc nevoie de acestea, nu necesită medicamente, spitalizare şi nu presupune aproape deloc costuri pentru pacient, în afară de timp şi de efort. Pe baza premisei dovedite că întreaga vindecare se desfăşoară în cele din urmă în propriul sistem energetic al pacientului şi că tot ce poate face terapeutul este să stimuleze propriile energii ale pacientului pentru a le concentra în vederea apărării acestuia, medicina energetică este o veste bună pentru pacienţi, dar o veste foarte proastă pentru industria de multe miliarde de dolari a spitalelor şi pentru cea farmaceutică, ambele profitând de pe urma crizei din sănătate, dar fără să o rezolve.

Un alt aspect pozitiv al medicinei energetice este faptul că îmbogăţeşte conştiinţa, promovând totodată sănătatea şi prelungind viaţa. Datorită relaţiilor inseparabile şi reciproc transformatoare dintre cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului – energia funcţionând ca o punte între corp şi minte –, medicina energetică nu vindecă doar corpul, ci stimulează totodată mintea şi favorizează dezvoltarea spirituală. Cu siguranţă, antibioticele şi chirurgia nu au acest efect!

Din fericire, în privinţa problemelor fundamentale legate de sănătate şi boală, oamenii sunt interesaţi doar de ceea ce dă rezultate, nu de argumente academice şi de dezbateri politice. Deoarece medicina energetică, practicată adecvat, dă de obicei rezultate mai bune decât medicina bazată pe medicamente sau cea chirurgicală, fără costuri extravagante sau efecte secundare debilitante, este doar o chestiune de timp până când populaţia va solicita includerea acesteia în sistemul general al asistenţei medicale moderne.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 15

Spiritul

> Spiritul este stăpânul corpului, la fel cum domnitorul este stăpânul regatului său. Un spirit neliniştit nu poate avea grijă de corp, care, când nu este călăuzit de spirit, rătăceşte pe calea ce duce spre moarte. Un spirit liniştit, care călăuzeşte calm corpul, este însă păzitorul sănătăţii şi al longevităţii.
>
> Chin Kang, *Despre cultivarea vieţii* (secolul al IV-lea d.Hr.)

În medicina tradiţională chineză, precum şi în alchimia internă taoistă, calmul spiritual a fost considerat dintotdeauna un factor esenţial pentru sănătatea şi longevitatea oamenilor. Totuşi, în medicina occidentală modernă, factorii mentali sunt ignoraţi în mod constant, iar legăturile somatice dintre corp şi minte nu sunt recunoscute clar. În schimb, aşa-numitele „cazuri mentale" sunt trimise la „psihoterapeut" pentru psihanaliză, chiar dacă problemele lor sunt cauzate de tulburări fiziologice, iar tulburările fiziologice determinate de perturbările spirituale sunt tratate prin metode chimico-mecaniciste.

Chiar şi o privire superficială asupra vieţii urbane moderne dezvăluie doi factori care sunt întotdeauna asociaţi: stresul cronic şi afecţiunile cronice. Într-un capitol din *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, intitulat „Cel mai vechi adevăr", se spune: „Când o persoană îşi goleşte mintea şi o eliberează de toate dorinţele, apare energia autentică. Dacă o persoană îşi menţine spiritul neabătut, nu va fi lovită de nicio boală". Cu alte cuvinte, stresul („spiritul afectat") slăbeşte imunitatea şi face organismul vulnerabil la boli, fapt observat, însă nu bine înţeles de medicina modernă. Abordarea medicală occidentală a bolilor asociate cu stresul constă în administrarea de tranchilizante pacientului, care suprimă simptomele nervoase ale stresului, fără a diminua cauzele sau efectele fiziologice secundare ale acestuia.

Liniştea interioară este de fapt soluţia problemei, şi nu calmul indus de medicamente. Este nevoie de armonizarea şi reîntinerirea celor Trei Comori prin activarea alchimiei interne a esenţei, energiei şi spiritului. În prima etapă a procesului, esenţa este conservată şi stimulată, apoi transformată în energie, care la rândul ei este purificată şi mobilizată pentru a hrăni spiritul. Când spiritul este puternic şi stabil, se aplică a doua etapă a alchimiei interne, prin urmare „spiritul domină energia", iar „energia domină esenţa". Având un spirit puternic şi calm, adeptul poate călăuzi în mod conştient energia pentru a stimula esenţa şi pentru a vindeca trupul. Acest fapt se realizează pur şi simplu dacă „stă liniştit, nu face nimic" şi lasă natura să-şi urmeze cursul.

Specificul spiritului

Asemenea esenţei şi energiei, spiritul are un aspect primordial pur şi un aspect condiţionat temporal. Spiritul primordial, numit şi „mintea lui Tao", este sursa iniţială a tuturor conştiinţelor, flacăra conştientizării primordiale care luminează mintea. Este etern, indestructibil şi nemuritor, dar la scurt timp după naştere intră în stare latentă, din cauza condiţionării sociale şi a distragerilor constante ale vieţii temporale. În timp ce spiritul primordial este opacizat de egoismul sinelui, el dispare din reflecţia conştientă, iar unitatea primordială a celor Trei Comori este sfâşiată. Spiritul îşi pierde dominaţia îndreptăţită asupra energiei, pe care corpul o domină în schimb pentru propriile sale satisfacţii senzuale şi pentru desfătarea simţurilor. Nestăvilite de spirit, emoţiile se dezlănţuie, iar gândurile aleatorii domină mintea, opacizând şi mai mult conştientizarea. Asemenea unei frunze în vânt, mintea temporală este purtată de ici colo de capriciile evenimentelor externe, iar energiile corpului sunt jefuite şi risipite de cei Cinci Hoţi, şi anume simţurile. Nu este de mirare că trupul, „necălăuzit de spirit, rătăceşte pe calea spre moarte".

Mintea iniţială Tao este ca o oglindă imaculată, care reflectă cu claritate tot ceea ce intră în atenţia sa. Mintea umană este în schimb asemenea unei oglinzi murdare, pe care s-a aşternut praful lăcomiei şi poftelor, murdară de petele emoţiilor contradictorii, înceţoşată de gândurile condiţionate. Procesul redobândirii minţii iniţiale Tao şi al revenirii la conştientizarea primordială este numit „lustruirea oglinzii". Acesta este un proces de introspecţie prin care se elimină treptat obstacolele emoţionale, obscurările mentale şi profanările fizice acumulate de la naştere, astfel încât mintea iniţială Tao să poată străluci din nou şi să reflecte lumea aşa cum este ea.

Acest proces introspectiv al clarificării minţii transcende cuvintele, argumentele şi teoriile. Poate fi realizat doar prin practică, nu prin studiu; doar prin „renunţare", nu prin „menţinerea" gândurilor şi ideilor; doar prin integrarea concepţiilor conflictuale, nu prin diferenţiere sectariană; doar prin conştientizare, niciodată prin raţionalizare. După cum dezvăluie Lao Zi în prima frază din *Tao te qing*: „Felul în care se poate vorbi nu este Calea adevărată". Înţeleptul Lu Tung-pin este de acord: „Cuvintele nu explică Tao cu adevărat. Când ai realizat personal Tao, te poţi lipsi de cuvinte". Din acest motiv, adevăraţii adepţi ai Tao dispreţuiesc dezbaterile şi disputele doctrinare dintre secte. „Calea adevărată" nu este divizată între secte şi doctrine, deoarece o cale divizată nu duce nicăieri. În Tao este foarte important să ne păzim de şarlatani şi impostori. În *Vitality, Energy, Spirit*, sunt traduse astfel afirmaţiile lui Lu Tung-pin:

> Mintea care înţelege Calea este complet imparţială şi fidelă. Dar deoarece tradiţia taoistă datează de atât de mult timp, au apărut degenerări personaliste. Oamenii se atacă unii pe alţii şi înfiinţează grupuri de susţinători; se autointitulează păzitori ai Căii, dar de fapt le pasă doar de ei înşişi. Când le cercetezi motivaţiile, descoperi că toţi sunt pe dinafară. Astfel de oameni sunt putregai în confucianism, hoţi în taoism, făcători de rele în budism. Sunt confuzi şi obsedaţi.

Scanned with OKEN Scanner

Mintea Focului şi mintea Apei

Spiritul postnatal, mai exact „mintea umană", prezintă două aspecte distincte, cunoscute în chineză drept „mintea emoţiilor" (*hsin*) şi „mintea voinţei" (*yi*). Se spune că mintea emoţiilor se găseşte în inimă şi este asociată cu energia Focului. Este volatilă, imprevizibilă şi schimbată cu uşurinţă de stimulii externi. Mintea voinţei se găseşte în creier şi este asociată cu energia Apei. Este liniştită, calmă şi introspectivă, iar atunci când este cultivată corect, oferă o sursă infinită de înţelepciune datorită legăturii sale cu conştiinţa primordială.

Folosirea voinţei pentru a coordona şi controla emoţiile sau a Apei pentru a domina Focul este un aspect important al alchimiei interne taosite şi o cerinţă absolută pentru sănătate şi longevitate, la fel şi pentru restabilirea accesului conştient la mintea originală Tao. Acum şase sute de ani, marele alchimist şi maestru de arte marţiale Chang San-feng scria: „Atunci când înţelepciunea controlează dorinţele, trăieşti mai mult; atunci când dorinţele sunt mai puternice decât înţelepciunea, mori înainte de vreme". În paradigma taoistă, sănătatea mentală şi cea fizică sunt atinse prin menţinerea echilibrului dintre emoţii şi intenţii, pasiune şi înţelepciune, inimă şi minte, Foc şi Apă. Când balanţa nu înclină spre niciuna dintre ele, este găsit echilibrul perfect, energiile yin şi yang se unesc, iar cele Trei Comori sunt armonizate.

Mintea emoţiilor		*Mintea voinţei*
Foc		Apă
yang		yin
inima		creierul
sentimentele		gândurile
pasiunea		înţelepciunea
	Echilibrul	
	armonia	
	stabilitatea	
	claritatea	
	vitalitatea	
	sănătatea	

Alchimia taoistă doreşte ca mintea să controleze inima, exersează mintea înţelepciunii (*yi*) pentru a controla schimbările minţii emoţionale (*hsin*). Conflictul de interese dintre minte şi inimă este o problemă care apare mereu în viaţa oamenilor, mai ales în aceste vremuri de raţionalizare intelectuală şi complacere emoţională. În filmul său *Delicte şi fărădelegi* Woody Allen rosteşte o zicală taoistă: „Este foarte greu să îţi pui mintea şi inima de acord în viaţă".

Realitatea este că numai tu poţi să îţi „pui mintea şi inima împreună" pe acelaşi drum, nimeni altcineva nu poate face acest lucru pentru tine, iar dacă tu nu o faci, poţi fi sigur că vor galopa în direcţii opuse, rupându-ţi viaţa în două. Problema aceasta apare de obicei în momentul în care trebuie luată o decizie, dacă să rezistăm sau să cedăm unei tentaţii

Scanned with OKEN Scanner

emoţionale. Mintea pătimaşă a emoţiilor câştigă de cele mai multe ori în aceste momente cruciale prin simpla bravadă şi lăudăroşenie, controlând sensibilitatea mai subtilă şi analiza mai bună şi mai echidistantă a înţelepciunii. Apoi, când lucrurile merg prost, aşa cum se întâmplă în mod inevitabil când lăsăm inima să conducă mintea, discernământul întotdeauna conduce în favoarea sfaturilor înţelepte ale minţii, respinse de inima dispusă să îşi asume riscuri, dar e prea târziu să te mai răzgândeşti. În orice caz, nu este prea târziu să învăţăm o lecţie dintr-o experienţă de acest fel pentru a nu se repeta şi altă dată.

Din punctul de vedere strict chimico-mecanicist al medicinei occidentale, creierul este sinonim cu mintea, dar din punctul de vedere taoist, creierul este numai organul prin care mintea îşi exercită controlul asupra corpului. Spiritul primordial nu are formă, nu are limite, este nemuritor, dar pentru a funcţiona în lumea temporală materială trebuie să se manifeste un aspect temporal care este numit „mintea umană", inclusiv emoţiile şi gândurile. Pentru a comunica şi controla corpul fizic, mintea trebuie să opereze prin intermediul creierului, care este conectat la fiecare organ, membru şi ţesut prin reţeaua de nervi şi canale energetice. Creierul este un terminal cu două sensuri prin care mintea îşi exercită comanda asupra corpului, iar starea corpului influenţează starea minţii. Aceasta este baza psihoneuroimunologiei, în care neurotransmiţătorii reprezintă mintea şi creierul, hormonii reprezintă corpul şi sistemul imunitar, iar biofeedbackul face posibil mecanismul de echilibrare. Una dintre funcţiile principale ale exerciţiilor şi meditaţiei qi gong este să hrănească creierul cu esenţă (sânge oxigenat şi încărcat cu elemente nutritive) şi energie (ridicată de-a lungul coloanei vertebrale din sacrum) pentru a creşte puterea singurului instrument de comunicare al spiritului şi de activitate în plan fizic, creierul. Totuşi, este foarte important să percepem creierul ca pe o parte a corpului şi să nu-l confundăm cu mintea, aşa cum un computer, în ciuda abilităţii aparente de a gândi, este totuşi o maşinărie care procesează informaţia la comanda minţii umane.

Este de asemenea extraordinar de important să facem o distincţie clară între înţelegerea intelectuală şi cunoaşterea raţională, pe de o parte, şi cunoaşterea intuitivă bazată pe conştiinţa primordială, pe de altă parte. Intelectul şi raţiunea sunt produse ale minţii umane şi ne pot oferi numai informaţii practice cu privire la lumea materială a fenomenelor exterioare percepute de simţuri. Nu pot pătrunde misterele conştiinţei, nici nu pot descoperi adevărata natură a spiritului. Problema legată de filosofia occidentală existenţială este că se bazează în întregime pe speculaţie intelectuală şi nu dă crezare inspiraţiei spirituale. Aşa cum se susţine în textul clasic taoist *Huainanzi*: „Chiar dacă intelectul îşi are întrebuinţările sale, trebuie să rămână întotdeauna înrădăcinat în spirit". Dacă ne urmăm numai intelectul temporal pentru a ne ghida în viaţă, vom tinde să raţionalizăm fiecare dorinţă, să ne suprasolicităm organismul şi să ne îndepărtăm de la calea cea bună, căci intelectul este la fel de efemer şi de finit cum este şi trupul şi nu are o bază în lăcaşul etern şi infinit al spiritului. „Mintea temporală controlează corpul", se continuă în *Huainanzi*, „dar spiritul este comoara preţioasă a minţii. Dacă mintea forţează corpul să lucreze fără odihnă, corpul va ceda, iar dacă mintea oboseşte spiritul fără încetare, spiritul va fi extenuat. Preţuind aceste bunuri, înţelepţii nu îndrăznesc să depăşească limitele". Astfel se explică de ce moderaţia, reţinerea, echilibrul, armonia şi percepţia spirituală sunt teme constante în toate textele taoiste.

Marea greşeală a ştiinţei occidentale moderne este presupunerea tacită că orice percepem cu simţurile şi interpretăm cu intelectul raţional ne va oferi o viziune „obiectivă" a realităţii. Această presupunere ignoră două aspecte. Primul, toate percepţiile, inclusiv cele amplificate şi asistate de instrumente avansate tehnologic, sunt păreri subiective ale

Scanned with OKEN Scanner

lumii în funcţie de condiţionările culturale şi înclinaţiile intelectuale ale observatorului. Nimic din ceea ce percepem cu simţurile nu are vreun rost până când nu facem o interpretare cu mintea noastră condiţionată temporal. Al doilea, singurul aspect obiectiv din viaţă este conştiinţa însăşi. Nu există doi oameni care să aibă exact aceeaşi părere despre lume. Prin urmare, cea mai importantă ştiinţă dintre toate este ştiinţa percepţiei şi a conştiinţei, cea care deţine cheia tuturor celorlalte ştiinţe şi care a avut întotdeauna o importanţă majoră în tradiţiile Orientului. Este adevărat că în budism este numită „ştiinţa minţii", iar scopul ultim al ştiinţei taoiste a fost întotdeauna „întoarcerea la sursă", la conştiinţa spirituală primordială.

Diferenţa, aşadar, dintre ştiinţa occidentală şi taoism este că prima consideră că intelectul raţional al minţii condiţionate temporal este arbitrul suprem al realităţii obiective, în timp ce a doua priveşte intelectul raţional ca pe o prelungire temporală minoră a unei conştiinţe spirituale omnisciente. Şi de vreme ce conştiinţa spirituală omniscientă este singurul aspect permanent şi puternic al psihicului uman, care transcende viaţa şi moartea, timpul şi spaţiul, ştiinţa taoistă consideră că percepţiile intuitive sunt mult mai aproape de adevăr, mai obiective şi mai valide din punct de vedere universal decât concluziile subiective ale intelectului raţional. Datorită faptului că această condiţionare a minţii temporale întunecă conştiinţa primordială, prima sarcină a ştiinţei taoiste este să recupereze puterile latente ale conştiinţei spirituale primordiale şi să repună în drepturi spiritul primordial prin controlul său asupra celor Trei Comori ale vieţii. Instrumentul folosit pentru aceasta este meditaţia, materialele sunt propria esenţă şi energie, iar laboratorul este propria minte.

În cartea *Aspecte esenţiale ale alchimiei*, scrisă în secolul al XIV-lea, înţeleptul taoist Shang Yang-tzu a scris următoarele:

> Înţelegerea cu ajutorul intelectului şi cunoaşterea raţională sunt prin natura lor piedici spirituale cauzate de confirmarea şi negarea arbitrară... Esenţa înţelegerii cu ajutorul intelectului şi cunoaşterea raţională îşi au originea în cele şase simţuri, legate zilnic de sentimente şi emoţii neîntrerupte. Adevărata esenţă a vieţii se află chiar lângă noi, existenţa eternă şi imuabilă, înzestrată cu libertate necondiţionată. Un bătrân înţelept a spus odată, „iadul este plăcut în comparaţie cu suferinţa enormă dată de neputinţa de a înţelege esenţa acestui mare subiect".

Ştiinţa taoistă (la fel ca cea budistă) se află aşadar în căutarea luminii eterne, universale a conştiinţei care stă ascunsă, asemenea unei „perle strălucitoare" care se află în inima tuturor fiinţelor conştiente. Odată ce misterul conştiinţei în sine a fost descoperit, toate celelalte devin clare. Aşa cum spune o veche maximă taoistă: „Dacă poţi deschide această poartă, toate celelalte porţi se vor deschide de la sine".

Spiritualitate şi sexualitate

În tradiţia taoistă, precum şi în cea budistă tantrică, spiritualitatea şi sexualitatea sunt forţe complementare, nu sunt duşmani aflaţi în tabere ostile, aşa cum sunt în tradiţiile iudeo-creştine şi islamice. Din punct de vedere taoist şi tantric, sexul este sacru, iar femeile sunt venerate ca sursă a vieţii pe pământ. Înainte de extinderea creştinismului în Europa, sexul era considerat sacru în Orient, aşa cum o dovedeşte cuvântul „sacrum", centrul sexual al organismului, care aceeaşi rădăcină cu „sacru".

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce priveşte practica, esenţa şi energia sexuală cuprind elementele noastre cele mai puternice pentru progresul pe calea spirituală. Datorită alchimiei interne ale celor Trei Comori, hormonii sexuali şi energia sexuală pot fi rafinate, transformate şi ridicate de la sacrum spre cap pentru a spori conştiinţa spirituală. „Sexerciţiile" individuale din cartea *Tratatul clasic de curăţare a măduvei* sunt exemple bune de tehnici specific taoiste pentru transformarea energiei sexuale într-un combustibil care să alimenteze progresul spiritual.

Pasiunea sexuală în sine poate de asemenea oferi o pistă de plecare pentru percepţia spirituală. Experienţa fericirii sexuale este echivalentul pământesc cel mai apropiat de extazul împlinirii spirituale. Ambele implică unirea elementelor opuse, dizolvarea dualităţii, o energie enormă, bucurie intensă şi un sentiment de împlinire. Prin unirea sexuală am venit în această lume şi prin experienţa unirii sexuale putem întrezări starea sublimă a unităţii primordiale către care aspiră toţi cei aflaţi în căutarea spiritului. Prin folosirea energiei sexuale în practica spirituală şi aplicarea percepţiei spirituale în activitatea sexuală, ambele sunt înfrumuseţate şi este atins echilibrul dintre dispoziţiile carnale şi cele spirituale. Decât să le propună sarcina lipsită de speranţă de a-şi suprima dorinţele sexuale, maeştrii spirituali taoişti şi tantrici îşi învaţă discipolii care este realitatea legată de viaţă şi sex, fără dorinţe sau lascivitate, şi le arată cum să facă spiritul să lucreze cu trupul pe drumul pe care îl urmează.

Cu sute de ani în urmă, în Tibet, cel de al şaselea Dalai Lama, care prefera prezenţa femeilor mai mult decât pe cea a călugărilor şi gustul vinului celui al ceaiului cu lapte de iac, a spus ceva asemănător: „Dacă dorinţa unei persoane către practica spirituală ar fi la fel de intensă ca şi cea pentru sex, atunci acea persoană ar putea ajunge cu uşurinţă la iluminare în această viaţă". Dacă sexul este practicat în aceeaşi măsură cu exerciţiile pentru iluminarea spirituală, aşa cum spune Tao, progresul va fi rapid pe ambele drumuri, fără conflicte interioare, până când sexualitatea şi spiritualitatea se vor uni pe Calea care duce la sursa originară a amândurora.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 16

Meditaţia

Hrănirea spiritului este sarcina cea mai înaltă.

Tratatul clasic de medicină internă
al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)

Înţeleptul taoist Chuang-tzu a spus despre meditaţie – ceea ce chinezii numesc pur şi simplu „a sta nemişcat, fără să faci nimic" – că este „postul minţii". Aşa cum postul fizic purifică esenţele corpului prin renunţarea la hrana care vine din exterior, la fel şi „postul minţii" prin meditaţie purifică mintea şi reface puterile primare ale spiritului prin retragerea din minte a tuturor gândurilor care ar putea distrage atenţia şi a emoţiilor perturbatoare. În cazul ambelor posturi, fizic şi mental, procesele de curăţare şi purificare sunt naturale şi automate, dar condiţia pentru declanşarea acestui proces de autoîntinerire este golirea corpului şi a minţii de toate informaţiile pentru un număr fix de minute sau zile.

Meditaţia este pentru spirit ceea ce dieta şi nutriţia sunt pentru esenţă şi ceea ce este qi gong pentru energie – un instrument indispensabil pentru cultivarea şi conservarea acelei comori. Numai dacă „stăm nemişcaţi, fără să facem nimic", putem ajunge la o claritate mentală suficientă pentru a ne concentra numai pe sarcina dificilă de a „apuca maimuţa şi a prinde calul", vorba taoistă pentru antrenarea celor două aspecte ale minţii temporale care ne guvernează vieţile – mintea emoţiilor şi mintea voinţei.

Emoţiile pot crea multe probleme: nu numai că sunt considerate cauze majore ale bolilor în medicina chineză, dar atunci când nu sunt strunite de o voinţă fermă, ele tind să ne înceţoşeze mintea şi să vandalizeze rezervele preţioase ale esenţei şi energiei. Într-un fragment numit „Controlul minţii" inclus în *Vitality, Energy, Spirit*, marele maestru al Şcolii Realităţii Complete, Lu Tung-pin, abordează această problemă astfel:

> De vreme ce rafinarea celor Trei Comori necesită îndepărtarea emoţiilor, este necesar să controlăm mintea. Ce înseamnă să controlăm mintea? Mintea este pură la origine, este calmă la origine; deschiderea şi libertatea sunt două calităţi de bază ale minţii. Atunci când ne controlăm mintea, înseamnă că ar trebui să-i păstrăm starea fundamentală originară, clară ca un izvor de munte, pură, proaspătă, nepoluată, tăcută asemenea unui canion imens, fără niciun fel de zarvă, vast ca universul, cu dimenisuni nemăsurabile, deschis ca un mare deşert, cu limite necunoscute.

Singura modalitate de a retrezi conştiinţa acelor calităţi pure, primordiale ale minţii originare Tao este să îmblânzim maimuţa sălbatică a emoţiilor, să antrenăm puternicul, dar încăpăţânatul cal al voinţei şi, prin urmare, „să controlăm mintea". Acest lucru poate fi îndeplinit numai dacă mintea este golită de toate gândurile şi toate emoţiile sunt împăcate în liniştea solitară, serenitatea şi nemişcarea meditaţiei.

Scanned with OKEN Scanner

În lumina descoperirilor recente despre creierul uman şi sistemul energetic, atât scopul, cât şi metodele tradiţionale taoiste şi alte sisteme de meditaţie orientale au sens din punct de vedere ştiinţific. Practic, ce înseamnă „mintea originară" ? Conform cercetărilor făcute de dr. Robert Becker, oamenii au două sisteme nervoase distincte. Unul este cel evident, sistemul nervos şi neuronii evoluaţi mai recent care ne controlează simţurile fizice cum ar fi vederea, auzul şi toate activităţile motorii. Celălalt este un sistem mai primitiv care controlează funcţii de bază cum ar fi creşterea şi vindecarea şi coordonează bioritmuri de bază cum ar fi ciclurile de somn/veghe, ciclurile menstruale, instinctul sexual, stările de spirit etc. Cel de-al doilea sistem, care este mai vechi şi „mai originar decât primul", este extrem de sensibil la cele mai subtile fluctuaţii ale energiilor electromagnetice emise de pământ, soare, planete şi stele, dar „starea mentală echilibrată" produsă de mintea emoţională şi raţională alungă semnalele subtile, nonverbale venite din partea minţii originare şi reţelei sale sensibile de canale energetice.

Aproape toate stările mentale echilibrate – dialogul intern – sunt generate de gândirea raţională, liniară a cortexului cerebral, care este acea parte a creierului liniştită şi redusă la tăcere în meditaţia taoistă şi budistă. Prin respingerea stimulilor senzoriali şi dizolvarea tuturor gândurilor discursive, persoana care meditează accesează partea subtilă a ceea ce taoiştii numesc „mintea originară", o stare relaxată a minţii care dă nu numai o stare de calm şi revigorare, ci ne concentrează atenţia către alte surse de cunoaştere şi informare, nonraţionale şi nonsenzitive. Simţurile fizice – cei Cinci Hoţi – ne ţin mintea ocupată cu procesarea informaţiilor senzoriale din mediul înconjurător, prin urmare ne fură posibilitatea de a accesa facultăţile mai subtile şi mai sensibile ale „minţii originare". Maeştrii spirituali susţin că percepţiile obţinute de la „mintea originară" în timpul meditaţiei profunde nu pot fi redate în termenii gândirii şi limbajului raţional, care sunt produse de un mod de conştiinţă complet diferit, mult mai îngust. Numai printr-o practică personală conştiincioasă se poate ajunge la trăirea stării de conştiinţă a „minţii originare" şi atingerea vastei comori a înţelepciunii primordiale şi a percepţiei spirituale pe care o deţine.

O greşeală pe care o fac mulţi dintrei cei care încep să mediteze este să lase în urmă, pe pernele de meditaţie, atunci când timpul a expirat, liniştea şi echilibrul pe care le găsesc în timpul meditaţiei, plonjând înapoi în vârtejul stresului şi confuziei aduse de activităţile zilnice. Acest tip de meditaţie este fără rezultat, deoarece adevăratul scop al cultivării seninătăţii emoţionale şi clarităţii mentale prin meditaţie este să aplicăm aceste calităţi în viaţa de zi cu zi, atât pentru binele personal, cât şi pentru a fi un exemplu pentru ceilalţi. Aşa cum a scris marele maestru taoist Wang Che, din Dinastia Sung :

> A medita nu înseamnă doar a sta nemişcat cu ochii închişi. În adevărata meditaţie, mintea este liniştită, asemenea unui munte care este la fel tot timpul, indiferent de ce facem, dacă mintea este în activitate sau în repaus... Dacă mintea se entuziasmează mereu la vederea obiectelor din exterior şi se dă peste cap să evalueze dimensiuni şi forme, atunci este o minte agitată şi trebuie liniştită rapid. Nu permiteţi acestui tip de activitate să continue în mod necontrolat deoarece va dăuna puterii spirituale şi va micşora forţa vitală.

Maestrul zen japonez Hakuin este de acord că „meditaţia prin mişcare este infinit superioară meditaţiei prin nemişcare". Maestrul qi gong Luo Dexiu ne sfătuieşte :

> Este foarte important ca oamenii să practice meditaţia după vârsta de 40 de ani, pentru a direcţiona energia spre interior, pentru a calma mintea emoţională şi a cultiva conştiinţa spirituală. Viaţa modernă ne distrage în atât de multe feluri şi aduce atât stres, încât până la

Scanned with OKEN Scanner

vârsta de 40 de ani majoritatea oamenilor sunt epuizaţi energetic, iar vitalitatea spirituală este consumată. Un timp petrecut în intimitate, în linişte şi nemişcare în fiecare zi reîncarcă energia internă şi reface vitalitatea spirituală.

În China, ţară care a intrat în lumea civilizată cu atât de mult timp în urmă, perioada „modernă" a început cu aproximativ 2.000 de ani în urmă, iar problema elementelor perturbatoare exterioare a fost de mult observată. În *Huainanzi* se afirmă: „Există nenumărate imagini, sunete şi mirosuri, produse rare aduse din depărtări, obiecte exotice şi ciudate, toate acestea pot distrage mintea de la scopurile sale, pot supăra spiritul şi perturba circulaţia sângelui şi a energiei".

În cursul obişnuit al vieţii, oamenii au tendinţa să îşi urmeze mintea emoţională şi să facă pe plac oricăror mofturi ale inimii. Cum mintea emoţională răspunde direct la simţuri, forţează corpul şi mintea să reacţioneze constant la fluxul continuu de stimuli externi, rezultatul fiind o scurgere continuă a energiei şi atenţiei care epuizează cele Trei Comori. Dacă până la vârsta de 40 de ani o persoană nu reuşeşte să ia măsuri pentru a contracara scurgerea continuă a esenţei, energiei şi spiritului, vor începe să se dezvolte probleme serioase la toate cele trei nivele.

Adepţii taoismului contrabalansează pierderile şi efortul vieţii lumeşti prin practicarea dezvoltării interioare cu ajutorul alchimiei interne a meditaţiei, care inversează procesul de epuizare prin alchimia acumulării. Mintea emoţiilor este guvernată de energia Focului, a inimii, care atunci când este indisciplinată aruncă flăcări în sus, irosind energie şi întunecând mintea. Mintea voinţei, sau puterea voinţei, este controlată de energia Apei, a rinichilor, care atunci când nu este controlată curge în jos şi iese prin organele sexuale, consumând esenţă şi energie şi slăbind spiritul. Atunci când „stăm nemişcaţi şi nu facem nimic", curgerile energiei Focului şi Apei sunt inversate: energia Apei din rinichi şi sacrum este atrasă către cap prin Canalele Central şi Conducător, în timp ce energia emoţională a Focului, din inimă, este trasă în jos, în Câmpul Elixirului Inferior din abdomen, unde este rafinată şi transformată pentru a intra în circulaţia generală prin canalele energetice. La nivel spiritual/mental, această alchimie energetică internă îi permite minţii voinţei (Apa) să exercite o acţiune de calmare, relaxare şi control a minţii emoţiilor (Foc).

Deşi termenii alchimiei interne taoiste pot părea exotici, se referă la anumite organe, energii şi facultăţi mentale care sunt activate şi manipulate în avantajul adeptului în timpul meditaţiei. Acest aspect al meditaţiei nu este o practică religioasă, ci o metodă de menţinere a sănătăţii care completează şi întăreşte metodele externe cum ar fi mişcarea, dieta, alimentaţia şi suplimentele din plante.

Practicarea tehnicilor externe fără o dezoltare internă este inutilă, deoarece inima emoţională, nedisciplinată de mintea cerebrală a voinţei, va prelua imediat monopolul şi va risipi esenţa şi energia obţinute prin practicile externe doar pentru a da curs unor capricii. Numai prin dezvoltare interioară adepţii pot stăpâni şi lumea exterioară, care are un efect constant asupra conştiinţei lor. Aşa cum se spune în *Huainanzi*:

Atunci când cineva stăpâneşte lumea exterioară cu ajutorul celei interioare, toate lucrurile sunt stabile. Tot ce poate fi obţinut la nivel interior poate fi atins şi la nivel exterior. Atunci când cineva stăpâneşte interiorul, organele vitale sunt în armonie perfectă şi mintea este calmă... Persoana câştigă claritate şi viziune şi dezvoltă fermitate şi putere... Când cineva percepe lumea cu claritate şi gândeşte cu mintea eliberată de dorinţele sexuale, când energia este stabilă şi

Scanned with OKEN Scanner

vârsta de 40 de ani majoritatea oamenilor sunt epuizaţi energetic, iar vitalitatea spirituală este consumată. Un timp petrecut în intimitate, în linişte şi nemişcare în fiecare zi reîncarcă energia internă şi reface vitalitatea spirituală.

În China, ţară care a intrat în lumea civilizată cu atât de mult timp în urmă, perioada „modernă" a început cu aproximativ 2.000 de ani în urmă, iar problema elementelor perturbatoare exterioare a fost de mult observată. În *Huainanzi* se afirmă: „Există nenumărate imagini, sunete şi mirosuri, produse rare aduse din depărtări, obiecte exotice şi ciudate, toate acestea pot distrage mintea de la scopurile sale, pot supăra spiritul şi perturba circulaţia sângelui şi a energiei".

În cursul obişnuit al vieţii, oamenii au tendinţa să îşi urmeze mintea emoţională şi să facă pe plac oricăror mofturi ale inimii. Cum mintea emoţională răspunde direct la simţuri, forţează corpul şi mintea să reacţioneze constant la fluxul continuu de stimuli externi, rezultatul fiind o scurgere continuă a energiei şi atenţiei care epuizează cele Trei Comori. Dacă până la vârsta de 40 de ani o persoană nu reuşeşte să ia măsuri pentru a contracara scurgerea continuă a esenţei, energiei şi spiritului, vor începe să se dezvolte probleme serioase la toate cele trei nivele.

Adepţii taoismului contrabalansează pierderile şi efortul vieţii lumeşti prin practicarea dezvoltării interioare cu ajutorul alchimiei interne a meditaţiei, care inversează procesul de epuizare prin alchimia acumulării. Mintea emoţiilor este guvernată de energia Focului, a inimii, care atunci când este indisciplinată aruncă flăcări în sus, irosind energie şi întunecând mintea. Mintea voinţei, sau puterea voinţei, este controlată de energia Apei, a rinichilor, care atunci când nu este controlată curge în jos şi iese prin organele sexuale, consumând esenţă şi energie şi slăbind spiritul. Atunci când „stăm nemişcaţi şi nu facem nimic", curgerile energiei Focului şi Apei sunt inversate: energia Apei din rinichi şi sacrum este atrasă către cap prin Canalele Central şi Conducător, în timp ce energia emoţională a Focului, din inimă, este trasă în jos, în Câmpul Elixirului Inferior din abdomen, unde este rafinată şi transformată pentru a intra în circulaţia generală prin canalele energetice. La nivel spiritual/mental, această alchimie energetică internă îi permite minţii voinţei (Apa) să exercite o acţiune de calmare, relaxare şi control a minţii emoţiilor (Foc).

Deşi termenii alchimiei interne taoiste pot părea exotici, se referă la anumite organe, energii şi facultăţi mentale care sunt activate şi manipulate în avantajul adeptului în timpul meditaţiei. Acest aspect al meditaţiei nu este o practică religioasă, ci o metodă de menţinere a sănătăţii care completează şi întăreşte metodele externe cum ar fi mişcarea, dieta, alimentaţia şi suplimentele din plante.

Practicarea tehnicilor externe fără o dezoltare internă este inutilă, deoarece inima emoţională, nedisciplinată de mintea cerebrală a voinţei, va prelua imediat monopolul şi va risipi esenţa şi energia obţinute prin practicile externe doar pentru a da curs unor capricii. Numai prin dezvoltare interioară adepţii pot stăpâni şi lumea exterioară, care are un efect constant asupra conştiinţei lor. Aşa cum se spune în *Huainanzi*:

Atunci când cineva stăpâneşte lumea exterioară cu ajutorul celei interioare, toate lucrurile sunt stabile. Tot ce poate fi obţinut la nivel interior poate fi atins şi la nivel exterior. Atunci când cineva stăpâneşte interiorul, organele vitale sunt în armonie perfectă şi mintea este calmă... Persoana câştigă claritate şi viziune şi dezvoltă fermitate şi putere... Când cineva percepe lumea cu claritate şi gândeşte cu mintea eliberată de dorinţele sexuale, când energia este stabilă şi

Scanned with OKEN Scanner

voinţa este puternică, atunci când persoana se culcă liniştită şi rămâne netulburată de ataşamentele obişnuite, atunci organele vitale se vor odihni în armonie, învăluite într-o energie care nu se pierde. Astfel, spiritul protejează corpul la nivel intern, fără să rătăcească în exterior.

Meditaţia şi alchimia internă

În *Cartea clasificărilor*, scrisă de Chang Ching-yueh în secolul al II-lea î.Hr., se spune: „Spiritul este susţinut de energie, iar energia provine din transformarea esenţei. Esenţa se transformă în energie şi energia se transformă în spirit".

Meditaţia este cea de-a treia etapă a alchimiei interne taoiste, prin care esenţa hrănită şi conservată prin dietă, suplimente, disciplină sexuală, transformată apoi în energie prin qi gong, este rafinată, ridicată şi transformată în vitalitate spirituală. Când scurgerea spre exterior a esenţei şi energiei a fost etanşată, iar spiritul este puternic şi plin de vitalitate, atunci preia controlul asupra energiei pentru a hrăni şi proteja corpul, inversând astfel ciclul obişnuit de pierdere cu ciclul autocultivat de acumulare. Chang San-feng, marele maestru al alchimiei din secolul al XIV-lea şi fondatorul legendar al *taijiquan*, a făcut acest comentariu legat de beneficiile alchimiei interne: „Ciclul continuă permanent, permiţând spiritului să ghideze energia, iar energia să ajute corpul. În această etapă, nu mai este nevoie de exerciţii complicate şi alte tehnici pentru a se bucura de longevitate".

Cu alte cuvinte, odată ce procesul transformaţional al alchimiei interne este încheiat şi spiritul controlează pe deplin energia, persoana îşi poate menţine sănătatea şi încuraja longevitatea numai prin „activitatea internă" (*nei-gong*), aceea de „a sta nemişcat şi a nu face nimic", inducând intenţia de a „ghida energia" în întregul sistem „pentru a ajuta corpul". Cu toate acestea, este nevoie de mulţi ani de practică riguroasă pentru a ajunge la acest nivel.

În trecut, terminologia alchimiei interne taoiste a creat confuzie multor traducători occidentali, care nu practicaseră aceste metode şi le scăpau prin urmare înţelesurile esenţiale ale termenilor. Textele taoiste vorbesc despre „elemente cu efect vindecător" ale alchimiei interne, folosind metafore pe care mulţi traducători le-au redat *ad litteram*, cum ar fi „plumb roşu", „mercur negru", „cinabru", „zăpadă albă", „dragon verde", „tigru alb", „raze de soare" şi „raze de lună". De fapt, aceste metafore se referă doar la anumite aspecte şi elemente ale celor Trei Comori – esenţă, energie şi spirit – care sunt singurele elemente reale din alchimia internă.

Pentru a crea şi mai multă confuzie în rândul persoanelor curioase şi fără îndoială în rândul „diavolilor străini", punctele de confluenţă vitale sau „căile de trecere" folosite în circulaţia energiei interne au primit şi ele nume misterioase, cum ar fi „Camera Galbenă", „Depresiunea Roşie", „Trecătoarea Misterioasă", „Cuptorul de Plumb", „Lacul Florilor", „Adăpostul Dragonului" şi „Palatul Purpuriu". De fapt, aceste nume pline de culoare denotă punctele invizibile, dar cu rol funcţional important din interiorul şi de la suprafaţa corpului, puncte în care se adună energia, se transformă şi pătrunde în diferite canale pentru circulaţie. Alchimia internă taoistă este de fapt o metodă foarte ştiinţifică de colectare, control, conservare, transformare şi circulaţie a esenţei şi energiei sub ghidarea spiritului pentru a înlocui pierderea cu acumularea, a inversa procesul de dezintegrare cu cel de integrare şi pentru a combate degenerarea prin regenerare.

Un termen cu o importanţă specială în alchimia internă taoistă este „procesul de aprindere", care nu are nicio legătură cu focul. Maestrul taoist Chen Hsu-pai din secolul al XIV-lea a scris:

Scanned with OKEN Scanner

Esenţa secretului transmiterii pe cale orală legat de procesul de aprindere ar trebui căutată în respiraţia adevărată. Respiraţia porneşte din minte: când mintea este liniştită, respiraţia este armonioasă... Trebuie să folosiţi spiritul pentru a controla energia şi să folosiţi energia pentru a regulariza respiraţia. Asemenea umflării şi dezumflării unui burduf, a creşterii şi scăderii nivelului de yin şi yang, inspiraţia şi expiraţia îşi au propriile cicluri spontane.

Prin urmare, procesul de aprindere se referă la respiraţie, care acţionează ca un dispozitiv de aprindere a „focului" energetic din „vasele" Câmpurilor Elixirelor. În timp ce exerciţiile qi gong se concentrează pe alchimia esenţei şi energiei prin coordonarea corpului şi a respiraţiei, meditaţia prin nemişcare se concentrează pe fuziunea energiei şi a spiritului prin concentrarea minţii asupra respiraţiei. Prin concentrarea minţii, care este aspectul temporal al spiritului, asupra respiraţiei, care este aspectul temporal al energiei, este indusă treptat o fuziune a spiritului cu energia la nivel primordial. Iată cum descrie Chang San-feng acest proces în comentariile sale la scrierile lui Lu Tung-pin:

Se spune că atunci când expirăm contactăm Rădăcinile raiului şi experimentăm un sentiment de deschidere, iar atunci când inspirăm contactăm Rădăcinile pământului şi avem un sentiment de soliditate... Pe măsură ce continuăm să respirăm în această stare de spirit, făcând aceste asocieri, alternând între mişcare şi nemişcare, este important ca mintea să nu îşi mute atenţia. Lăsaţi adevărata respiraţie să intre şi să iasă, o continuitate subtilă pe marginea existenţei. Reglaţi respiraţia până ce aveţi suflu fără respiraţie; deveniţi una cu ea, iar apoi spiritul poate fi întărit şi elixirul poate fi făcut... Menţineţi mintea concentrată pe acest lucru tot timpul, fără niciun moment de distragere, iar după o perioadă lungă de timp, când activitatea aceasta devine mai profundă, va apărea în mod natural o mică perlă care străluceşte ca soarele, transformându-se în tăcere în lumina conştiinţei spiritului originar, mai presus de măsurătorile conceptuale.

Pe măsură ce fuziunea energiei şi a spiritului progresează, „aprinse" de controlul mental conştient al respiraţiei în timpul meditaţiei, spiritul şi energia se cristalizează pentru a forma ceea ce este numit „elixir", „embrionul spiritual" sau „perla strălucitoare". Acest elixir este cel pe care adepţii avansaţi îl protejează ca pe un mijloc care conduce conştiinţa în afara corpului în timpul meditaţiei şi către „ultimul zbor în spaţiu" în momentul morţii, când devine baza imortalităţii spirituale.

Pentru adepţii avansaţi, acest nivel al alchimiei interne este scopul ultim al dezvoltării interioare, cunoscut ca „nemurire" pentru taoişti şi „iluminare" pentru budişti, dar este nevoie de mulţi ani de practică preliminară riguroasă pe cont propriu, precum şi de transmiterea informaţiilor de către un maestru iniţiat care a atins deja scopul final. Iluminarea mai necesită şi mult timp şi energie, de aceea scopurile preliminarii de a fi sănătos şi longeviv sunt atât de importante pentru a pune bazele unor practici mai înalte. Sănătatea şi longevitatea permit de asemenea adeptului să îşi îndeplinească obligaţiile sociale în timp ce cultivă spiritul Tao. Spre deosebire de multe tradiţii mistice care impun ruperea completă a tuturor legăturilor familiale şi sociale, taoismul uneşte drumul lumesc cu cel spiritual într-o şosea cu benzi pentru viteză mai mare sau mai mică, permiţând fiecărui adept să progreseze în ritmul care i se potriveşte sau în funcţie de cerinţele proprii. Aşa cum a remarcat înţeleptul Chang San-feng:

Studierea taoismului are nevoie de o bază solidă în alchimie. După ce aţi construit o fundaţie solidă în cunoştinţe de alchimie, puteţi merge din nou la lucru şi să vă ajutaţi familia. După ce v-aţi îndeplinit obligaţiile familiale şi sociale, puteţi merge în munţi să căutaţi un maestru pentru a vă completa cultivarea marelui spirit Tao. Adepţii care îşi abandonează căminele şi soţiile îşi irosesc vieţile şi nu merită să vorbim despre ei.

Scanned with OKEN Scanner

Cu alte cuvinte, taoismul poate fi practicat acasă, în contextul vieţii de familie, la fel de bine ca şi în sălbăticia munţilor sau în peşteri. De fapt, cei care îşi abandonează prematur lumea şi pe semenii lor se lipsesc de lecţiile cele mai importante de viaţă, lecţii care pot fi învăţate numai prin scufundarea inimii şi a capului în focul şi apa turbulentă ale vieţii lumeşti. Adeptul Liu I-ming scria în urmă cu 250 de ani: „Realul este ascuns în artificial; artificialul nu este separat de real. Fără fals, nu ne putem da seama de adevăr; fără adevăr, nu putem transforma falsul".

În lipsa contradicţiilor de bază din viaţă, pierdem contrastele prin care ne este arătat adevărul. Adevărul transcendental este ascuns în interior, nu suspendat undeva deasupra iluziei temporale a vieţii lumeşti. Aşa cum spun adepţii budismului tantric: „Nirvana (iluminarea) şi samsara (viaţa corporală) sunt unul şi acelaşi lucru". Căsătoria, munca, hrana, sexul, călătoriile şi alte aspecte ale vieţii lumeşti includ potenţiale lecţii importante pentru iluminarea spirituală a adeptului. Prin abandonarea familiei şi a societăţii, adeptul „sare peste anii de şcoală" şi devine un rătăcitor din şcoala vieţii. Numai după ce a învăţat lecţiile lumeşti adeptul poate „absolvi" şcoala vieţii şi se poate înscrie la studiile de specializare în practicile spirituale care au loc în viaţa retrasă din mănăstiri, sub tutela unui maestru sau guru iluminat.

În tradiţia taoistă şi majoritatea celorlalte culturi orientale, acest stagiu de practică începe de obicei după vârsta de 60 de ani, când îndatoririle familiale şi sociale au fost îndeplinite. Singura excepţie este tradiţia tibetană tantrică, în care adepţii trec printr-o perioadă de iniţiere intensivă în timpul copilăriei, fiind complet izolaţi de lume, apoi se întorc în lume mult mai târziu pentru a-i ghida pe ceilalţi. Aceasta este o cale rapidă, dar mult mai dificilă, care necesită multă disciplină şi spirit de sacrificiu pentru beneficiul final al celorlalţi. Pentru marea majoritate, calea taoistă mai uşoară a implicării în viaţa lumească la început urmată de retragerea treptată reprezintă o cale mai practică, deşi mult mai înceată, de a atinge scopul final.

Adepţii pot studia şi pune în practică tehnicile de menţinere a sănătăţii şi longevităţii din cărţi precum cea de faţă, dar cultivarea „elixirului interior" (*nei-dan*) de care este nevoie pentru a traversa drumul superior către iluminare şi nemurire spirituală poate fi atinsă numai sub îndrumarea personală a unui maestru care a atins deja acest scop. Aşadar, de ce să mai menţionăm „elixirul nemuririi" în cărţi? Chang Po-tuan, fondator al Şcolii taoiste a Realităţii Complete, răspunde la această întrebare după cum urmează:

> Scopul scrierilor despre alchimie, îmbrăţişând bazele evoluţiei creative şi pătrunzând esenţa energiilor complementare ale universului, este să le dea posibilitatea practicienilor alchimiei să urmeze izvorul pentru a cunoaşte sursa, să abandoneze iluzia pentru a urma adevărul şi să nu se entuziasmeze uitând rădăcinile şi urmând calea ramurilor.

Marii maeştri din trecut au elucidat practicile de bază care aduc sănătate şi longevitate practicianului, în acelaşi timp făcând aluzie în termeni simbolici la scopul final al iluminării spirituale sau al „nemuririi", astfel încât adepţii să nu se îndepărteze cu puterile nou-descoperite prin practicile de bază ale alchimiei interne. Ei au făcut vizibil izvorul pentru a arăta direcţia sursei, au arătat ramurile pentru a atrage atenţia asupra existenţei rădăcinilor. În cele ce urmează vom analiza pe scurt ţelurile preliminare ale menţinerii sănătăţii şi longevităţii, precum şi scopul final al iluminării spirituale cultivate prin practicarea meditaţiei, apoi vom trece prin câteva metode de bază ale meditaţiei pe care le poate aplica oricine pentru a pune bazele solide pentru alchimia internă „prin nemişcare, fără a face nimic".

Scanned with OKEN Scanner

Meditaţia pentru menţinerea sănătăţii şi pentru longevitate

Un yoghin cu barbă, cu corpul uns cu cenuşă, stă în transă, apoi se întinde pe un pat plin de cuie, fără să simtă nicio durere. Cuiele îi înţeapă pielea, dar rănile nu sângerează. Scriitorul american Norman Cousins, obosit de chimioterapia lipsită de folos şi istovitoare prescrisă de medici pentru tratarea cancerului, încheie brusc toate tratamentele medicale şi merge să închirieze toate filmele cu Stan şi Bran, *Cei trei nătărăi* şi Fraţii Marx pe care le găseşte, apoi, prin terapia râsului, s-a vindecat. Un maestru taoist din Taiwan îi sugerează unei femei care i-a cerut sfatul să mediteze şase ore pe zi şi să respire într-un anumit mod pentru a învinge cancerul uterin de care medicii occidentali o operaseră în repetate rânduri fără rezultat şi au declarat că se află în fază finală. După şase luni, toate urmele cancerului dispăruseră complet. Aceste exemple au un numitor comun: arată puterea înnăscută a minţii, o putere care poate fi trezită şi cultivată prin meditaţie, chiar şi prin „meditaţia prin râs".

Majoritatea oamenilor, mai ales occidentalii, nu sunt conştienţi de importanţa vitală a antrenamentului spiritual pentru menţinerea sănătăţii şi longevităţii; ei presupun că meditaţia, filosofia şi toate „lucrurile acelea" sunt numai pentru călugări şi sfinţi. În consecinţă, se complac necugetat în stări emoţionale contradictorii şi le permit multor tipuri de trivialităţi să le tulbure liniştea minţii. Ei dau voie televiziunii, stresului, grijilor, furiei şi altor elemente perturbatoare emoţionale sau mentale să le aglomereze mintea şi să le obosească spiritul, ceea ce duce la pierderea controlului asupra energiei şi esenţei. Dacă cele Trei Comori nu sunt în armonie, fiecare merge pe propriul drum, iar trupul devine vulnerabil în faţa influenţelor negative, atât interne, cât şi externe.

„A sta nemişcat şi a nu face nimic" întoarce atenţia spre interior; procedând astfel, şi energia este atrasă în interior, deoarece ea merge acolo unde o conduce spiritul. Atunci când organele de simţ, cum ar fi ochii sau urechile, sunt retrase din lumea exterioară, energia nu mai curge în afară odată cu atenţia, iar cei Cinci Hoţi sunt arestaţi. Energia se concentrează şi circulă în interior, însănătoşind corpul, energizând creierul, echilibrând energiile organelor vitale şi întărind puterile temporale ale minţii, precum şi ale spiritului primordial. Practicată zilnic, meditaţia reumple rezervele cu esenţă şi bateriile cu energie şi întinereşte mintea oferindu-i vitalitate spirituală.

Oricine are dubii legate de beneficiile terapeutice ale concentrării energiei spre interior sau de efectele istovitoare ale pierderii energiei către exterior poate verifica aceste lucruri urmând regimul experimental prezentat în continuare. Timp de o lună, evitaţi cu stricteţe să vă uitaţi la televizor şi dedicaţi în schimb zilnic 30 de minute pentru „a sta nemişcat şi a nu face nimic", cultivând şi concentrându-vă spiritul. Câteva zile nu sunt de ajuns pentru a obţine percepţia corectă, dar dacă încercaţi o lună de zile, veţi fi surprins de cât de bine vă simţiţi, cât de puternică este energia şi cât de stabile şi bine echilibrate au devenit emoţiile, cât de clară şi calmă devine mintea.

Neatenţia şi uitarea sunt tot mai des întâlnite nu numai în rândul celor bolnavi şi bătrâni, dar şi în rândul persoanelor de vârstă medie afectate de stres cronic. Când apar la oamenii în vârstă, medicina occidentală le consideră un simptom al „senilităţii" sau al „demenţei senile" şi le atribuie scăderii secreţiilor de substanţe neurochimice vitale, o afecţiune pe care medicina chineză o explică în termenii „golirii esenţei creierului", dar mai face un pas. Spiritul, extenuat şi slăbit de stres cronic şi distragerile externe continue, pierde controlul asupra energiei, care se scurge în mod constant în afară, împreună cu

Scanned with OKEN Scanner

atenţia senzorială, în loc să circule la nivel intern. De vreme ce energia controlează esenţa, scurgerile de energie duc la diminuarea esenţei. În cazul senilităţii, energia cerebrală insuficientă are ca rezultat reducerea producerii şi circulaţiei esenţei cerebrale (inclusiv hormoni, neurotransmiţători şi sânge), ceea ce afectează funcţiile cerebrale, cum este memoria. Şi ţinând cont de faptul că energia formează puntea dintre corp şi minte, atunci energia cerebrală scade, puntea se dărâmă, iar mintea rătăceşte de una singură, fără ţintă. Aşa cum scria maestrul Chen Hsu-pai: „Atunci când esenţa este ştearsă, energia este terminată. Când energia este terminată, spiritul rătăceşte singur". Prin oprirea scurgerilor senzoriale externe şi concentrarea atenţiei şi energiei la nivel intern, meditaţia stimulează producerea şi circulaţia „esenţei cerebrale", intensifică energia cerebrală, întăreşte spiritul şi îmbunătăţeşte funcţiile mentale, prin urmare previne declinul puterii mentale asociate de obicei cu îmbătrânirea.

Meditaţia are multe aplicaţii medicale, atât curative, cât şi preventive. De exemplu, vizualizarea în timpul meditaţiei este o tehnică curativă puternică prin care pacientul îşi concentrează mintea pentru a vizualiza fluxul de energie către organele suferinde, dizolvarea tumorilor, repararea ţesuturilor etc. Acest tip de vindecare „prin puterea minţii", care are sens în lumina alchimiei interne taoiste, este practicat încă în China, India şi Tibet şi alte culturi orientale, dar este privită ca un fel de „medicină voodoo" de către sistemul medical din Occident.

Totuşi, nu cu mult timp în urmă, acest mecanism de vindecare internă şi controlul mental au devenit cunoscute şi în Vest, iar în prezent medici occidentali luminaţi încep să descopere cum să-i înveţe pe pacienţi să se vindece singuri. Paracelsus, unul dintre marii oameni de ştiinţă din domeniul medicinei, a scris următoarele: „A gândi înseamnă a acţiona în planul gândirii, iar dacă gândul este suficient de intens, poate produce un efect în planul fizic". Tot el mai scria: „Corpul uman este format din vapori materializaţi de razele soarelui, amestecaţi cu viaţa stelelor". Această gândire remarcabilă despre corpul uman este în concordanţă cu cele mai noi descoperiri ale fizicii moderne, care arată că „vaporii" (energia) pot lua formă materială sub influenţa luminii ($E = mc^2$) şi că elementele materiale (esenţa) din care este format corpul îşi au originea în exploziile termonucleare ale stelelor sau supernovelor.

Şcoala de gândire „vitalistă" a lui Paracelsus a fost puternic contrazisă de „mecanicişti", care au văzut corpul uman ca pe o maşinărie operată chimic care nu se ridică la mai mult decât suma părţilor sale, iar fiecare parte poate fi tratată chimic, îndepărtată chirurgical şi înlocuită cu părţi artificiale, cum se întâmplă la o maşină. Adepţii ideilor mecaniciste au câştigat, iar conceptele de vitaliate au fost şterse din manualele de medicină occidentale. Astăzi, în ciuda eşecului nemăsurat al abordării chimico-mecaniciste în tratarea eficientă a cancerului, SIDA, oboselii cronice, bolilor mentale sau a altor boli din ce în ce mai întâlnite în lumea modernă, sistemul medical occidental se agaţă cu încăpăţânare de abordarea mecanicistă eşuată a asistenţei medicale. În consecinţă, pacienţii trebuie să aibă iniţiativa de a se informa şi de a căuta singuri metode alternative de tratament.

Din fericire, în ultimii ani au fost publicate sute de cărţi bune pe această temă, iar numărul terapeuţilor care practică medicina alternativă este în creştere peste tot în lumea vestică. Meditaţia se dovedeşte a fi una dintre metodele cele mai eficiente de activare a legăturii înnăscute dintre creier şi corp în scopul vindecării. Într-un articol intitulat „Muşchii minţii" şi publicat în iunie 1992 în revista *Omni*, Kathy Keeton afirmă:

> Nu trebuie să apelaţi la hipnotism pentru a începe să vă folosiţi creierul ca pe o armă în lupta împotriva îmbătrânirii. Tehnicile de relaxare programată cum ar fi meditaţia, care sunt de fapt

Scanned with OKEN Scanner

asemănătoare în multe privinţe cu hipnoza, pot avea acelaşi efect. Când psihologii Charles Alexander, de la Maharishi International University din Fairfield, Iowa, şi Ellen Langer, de la Universitatea Harvard, au predat meditaţia transcendentală (MT) unui grup de octogenari din opt azile din zona Bostonului, 100% dintre cei care au practicat MT timp de 20 de minute pe zi erau încă în viaţă trei ani mai târziu, în timp ce 38% dintre colegii lor care nu au meditat au murit. Această idee apare şi în legendele cu yoghini din Himalaya, care folosesc tehnici similare pentru a trăi mai mult de 100 de ani... Alexander este numai unul din grupul de oameni de ştiinţă care cred că putem folosi puterea minţii pentru a rămâne sănătoşi, a ne vindeca şi a ne prelungi viaţa.

Scopul final : „întoarcerea la esenţă"

Pentru majoritatea oamenilor, mai ales cei cu familie şi o viaţă socială activă, sănătatea şi longevitatea rămân scopurile principale ale meditaţiei, cel puţin până când practica şi stilul de viaţă personal le permite un salt la scopul final al iluminării spirituale. Cunoscută şi sub denumirea de „întoarcerea la sursă", iluminarea implică cea de-a patra şi ultima etapă a alchimiei interne în care „spiritul se transformă şi se întoarce la vid". Pentru aceasta, adeptul trebuie să petreacă mulţi ani cultivând „elixirul imortalităţii" sau „embrionul spiritual", ca pe un mijloc de proiectare a conştiinţei în afara corpului către libertatea nestăvilită a spaţiului liber.

„Strămoşul tuturor lucrurilor" (*tai-ji*) este sursa originară, nondual, nediferenţiată şi inefabilă din care provin yin şi yang, cele Cinci Energii Elementare şi toate sutele de elemente şi energii ale universului. Este de asemenea sursa primară a spiritului şi conştiinţei. Meditaţia oferă o metodă prin care conştiinţa temporală finită a minţii umane îşi poate muta atenţia acordată lumii exterioare a fenomenelor materiale pentru a se concentra pe mintea primordială, infinită Tao, care se află în miezul conştiinţei. Prin statutul nostru de fiinţe umane, trebuie să lucrăm în limitele bogăţiilor temporale pe care ni le-a oferit natura la naştere – corpul (esenţa temporală), respiraţia (energia temporală) şi mintea (spiritul temporal). Meditaţia ne permite să menţinem corpul în nemişcare, să regularizăm respiraţia şi să ne golim mintea astfel încât să putem restabili starea de conştiinţă conştientă a „perlei strălucitoare" a luminii spirituale care licăreşte ca o flacără eternă în miezul cel mai profund al fiinţei noastre. În acest proces, mintea temporală îşi concentrează întreaga atenţie asupra respiraţiei, ceea ce face ca energia să se unească cu spiritul la nivel primordial. Astfel energizat, spiritul străluceşte şi devine mai puternic, iluminând conştiinţa adeptului cu lumina primordială a înţelepciunii. Cuvintele nu reuşesc să capteze această experienţă ; în cel mai bun caz, pot doar face aluzie la ea şi pot sublinia modul în care poate fi atinsă.

Există o legătură foarte interesantă între etapele cele mai ridicate ale meditaţiei taoiste şi teoria larg acceptată că universul a fost creat în mod spontan în marele „Big Bang". Marele fizician englez Stephen Hawking descrie Big Bang-ul ca pe ceva care a explodat dintr-odată către vidul absolut al spaţiului dintr-un punct infinit de mic, creînd astfel toate forţele fundamentale ale universului, cum ar fi lumina, căldura, electricitatea, magnetismul şi energiile nucleare, care au fuzionat apoi pentru a crea materia.

Din punctul de vedere al paradigmei taoiste, vidul absolut al spaţiului este o stare cunoscută ca „yin extrem". Textele taoiste spun astfel : „Când yin-ul ajunge la extrem, yang-ul apare în mod spontan ca un punct de lumină din yin". Toate manualele de meditaţie taoistă se referă la această stare sublimă de nemişcare absolută, vid şi linişte ca la o stare

Scanned with OKEN Scanner

atinsă datorită fuziunii energiei primordiale şi a spiritului în meditaţie. Când această stare atinge punctul culminant al nemişcării, un punct de lumină apare dintr-odată din interiorul acestuia, făcând gândurile să roiască, energiile să se mişte şi formele să apară din nou, într-un soi de re-creare psihică a creaţiei universului în microuniversul interior al minţii. Chang Po-tuan se referă la acest moment ca la „momentul de linişte absolută care precedă apariţia energiei pozitive". Energia pozitivă este lumină, căldură, mişcare şi alte energii yang active, care apar în mod spontan din liniştea absolută, nemişcare şi vidul „yin-ului extrem".

Maestrul Han Yu-mo, care predă meditaţia taoistă, astrologia şi geomanţia în Taiwan şi Canada, descrie această experienţă în manualul său de meditaţie intitulat *Metode corecte pentru cultivatea energiei şi controlul respiraţiei* după cum urmează:

> Prin concentrarea spiritului am învăţat să îmi reglez respiraţia şi am descoperit că reglarea respiraţiei m-a ajutat să îmi concentrez spiritul. După ce am practicat această tehnică mult timp, spiritul şi energia au fuzionat într-o singură entitate şi au intrat spontan în tărâmul vidului. Acesta este cunoscut ca „vid" sau „nonfiinţă". Ori de câte ori am atins starea extremă de vid, deveneam imediat alert şi mă mişcam în mod spontan. Aceasta este cunoscut ca „a fi"... acesta este exact modul în care s-a format universul.

Scopul întoarcerii conştiinţei la sursa originară a creaţiei este de a opri ciclul neîntrerupt al naşterii şi morţii care este determinat de agăţarea dorinţelor de formele materiale. Când spiritul este invadat de energie şi intră în „tărâmul vidului", ajunge la starea de conştiinţă conştientă a sursei primordiale a întregii creaţii, iar pe măsură ce acea conştiinţă devine tot mai puternică datorită practicii, legăturile dorinţelor şi iluziei sunt slăbite, iar acestea sunt cele care împing spiritul să ia o formă în lumea materială, numai pentru a îmbătrâni şi a muri din nou. Adeptul taoist din secolul al X-lea numit Tan Chiao scria următoarele despre acest subiect:

> Umbrirea minţii Tao este atunci când vidul se transformă în spirit, spiritul se transformă în energie, iar energia în formă. Când se naşte forma, totul este slăbit.
> Funcţionarea minţii Tao are loc atunci când forma se transformă în energie, energia se transformă în spirit, iar spiritul în vid. Când vidul este clar, totul curge liber...
> Vidul se transformă în spirit, spiritul în energie, energia se transformă în sânge, sângele ia o formă, forma devine un bebeluş, bebeluşul un copil, copilul devine adult, adultul îmbătrâneşte, bătrânul moare, persoana decedată se întoarce în vid. Vidul devine apoi din nou spirit, spiritul devine energie, iar energia se transformă din nou în sute de fiinţe. Transformările se succedă una după alta, neîncetat, într-un ciclu fără sfârşit.

„Întoarcerea la sursă" a creaţiei opreşte acest ciclu nesfârşit al transformărilor şi reîncarnărilor, permiţându-i spiritului să se odihnească pentru totdeauna, pe deplin conştient în lăcaşul infinit, etern al Supremului Absolut, starea nondual ă a conştiinţei primordiale deschise care a precedat Big Bang-ul şi a dat naştere la „două lucruri, apoi la trei, apoi la zeci de mii".

„Embrionul spiritual" despre care vorbesc textele avansate de taoism este spiritul primordial adus în stare de conştiinţă datorită fuzionării alchimice cu energia. Se spune despre acest „embrion" că este „conceput" în „pântecele" Câmpului Elixirului Inferior al adeptului, care se află mai jos de buric, în care elementele yin şi yang, Apa şi Focul, „mama" şi „tatăl" se unesc pentru a crea energia originară primordială din care se hrăneşte spiritul primordial. Când „embrionul" a încheiat perioada de „gestaţie", mai exact când

Scanned with OKEN Scanner

a fost transferată suficientă energie din corp şi minte emoţională în spirit, este pregătit să fie ridicat în Câmpul Elixirului Superior, aflat între şi în spatele sprâncenelor. Aceasta este „terasa spiritului" (*ling-tai*), din care adeptul „dă naştere unui copil spiritual" prin trimiterea conştiinţei în spaţiu prin deschizătura dintre sprâncene. Adeptul trebuie să practice această „experienţă de ieşire din corp" timp de mai mulţi ani pentru a antrena „copilul spiritual" să funcţioneze independent în afara corpului. Aşa cum a scris adeptul Liu I-ming: „Îngrijiţi-l timp de trei ani şi veţi putea să îl condensaţi în formă materială sau să îl difuzaţi în energie pură. Prin apariţia şi dispariţia misterioasă, se va dezvolta într-un corp de diamant indestructibil".

În cele din urmă, în momentul morţii, spiritul, care a „repetat" acest moment ani la rând, iese ca un abur prin frunte sau creştet şi nu se mai întoarce în închisoarea existenţei corporale. Alimentat de energia adeptului, la care a fost conectat ani la rând prin practică avansată, spiritul conduce conştiinţa adeptului trezită pe deplin în spaţiul deschis şi de libertate totală al „vidului", un ţinut infinit, luminos, cu simţire, dar fără formă, cu energie, dar fără esenţă, cu o conştiinţă neîngrădită, fără greutatea şi limitările unui corp fragil prins în capcana ţinutului material. Nu este nevoie să spunem, aceasta nu este o sarcină uşoară şi depăşeşte abilităţile majorităţii oamenilor, cel puţin până când nu au adunat suficiente merite şi înţelegere din vieţile anterioare pentru a întâlni un maestru iluminat care îi poate trezi în această viaţă şi să le arate drumul pentru a deschide poarta din mintea temporală umană spre mintea primordială Tao. Deschiderea acelei „porţi fără poartă" face posibilă încercarea de a ieşi din acest carusel fără oprire al naşterii şi morţii.

„Nemurirea" este un cuvânt care apare în mod constant în textele taoiste despre alchimia internă, creînd confuzie şi ducând pe căi greşite pe mulţi adepţi, de-a lungul timpului. În China antică, au existat adepţi care şi-au petrecut întreaga viaţă încercând să prepare „elixirul nemuririi" din diferite minerale şi plante, unele dintre ele chiar foarte toxice, printre care şi plumb, mercur, cinabru, aconit şi datura. Aceşti adepţi induşi în eroare au interpretat greşit textele antice, luând metaforele alchimice şi termenii ezoterici la propriu şi presupunând că dacă elixirul corect ar putea fi conceput din foc şi sulf, ar putea ajunge la nemurirea trupului. Mulţi dintre ei şi protectorii lor imperiali au murit prematur prin otrăvire.

În adevăratul limbaj taoist, „nemurirea" se referă la o stare spirituală, nu la o condiţie a permanenţei fizice. În cărţile sale despre învăţăturile lui Don Juan, Carlos Castaneda se referă la sursa primordială a creaţiei numind-o *nagual*, oceanul vast al vidului în care lumile materiale iau formă şi se dizolvă ca stropii de rouă. *Nagual* se referă la tot ceea ce nu poate fi exprimat în cuvinte, ceea ce ne aduce în minte rândul doi din *Tao te qing*: „Numele care poate fi numit nu este un Nume adevărat". Învăţăturile lui Don Juan sunt remarcabil de similare cu alchimia taoistă şi ambele citează conştiinţa înnăscută ca fiind singura punte dintre vidul minunat, puterea *nagual*-ului şi manifestarea sa materială în lumea temporală.

În timpul vieţii noastre pe pământ, esenţa scade, energia se risipeşte şi mintea noastră temporală se stinge odată cu corpul, dar perla strălucitoare a conştiinţei primordiale pe care o purtăm în adâncul inimii noastre rămâne imaculată, indestructibilă şi nemuritoare. Aceasta este comoara nepreţuită care e purtată vrând-nevrând de la o viaţă la alta, de la un corp la altul, condusă de forţa propriilor iluzii şi dorinţe pentru o existenţă carnală. Pentru a scăpa de acest ciclu nesfârşit al naşterii şi morţii, al durerii şi plăcerii, trebuie să devenim conştienţi de existenţa „celeilalte lumi" şi să retrezim spiritul primordial *în timpul acestei vieţi*, o experienţă care spulberă o dată pentru totdeauna toate iluziile care

Scanned with OKEN Scanner

susţin naşterea corporală, viaţa carnală şi moartea fizică. Cu alte cuvinte, dezvoltarea conştiinţei conştiente a spiritului primordial atât timp cât trăim în lumea temporală este o condiţie pentru atingerea iluminării sau a „nemuririi", după moarte. Aşa cum scria maestrul taoist din secolul al XIV-lea Wang Wei-yi: „Pentru a cunoaşte mintea Tao trebuie să înţelegem mai întâi naşterea şi moartea. Dacă nu înţelegem naşterea şi moartea, nu are niciun rost să căutăm nemurirea".

Trebuie să înţelegem inutitiv că naşterea şi moartea sunt doar tranziţii ciclice, transmutări ale spiritului determinate de necunoaşterea realităţilor spirituale, nu începuturi şi finaluri absolute. Trebuie să realizăm că ceea ce se naşte şi moare nu este spiritul, ci numai corpul fizic pe care spiritul îl primeşte la naştere şi egoul personal care se dezvoltă pentru a ghida corpul în viaţă. Când devenim pe deplin conştienţi că spiritul primar al conştiinţei primordiale „nu se naşte şi nu moare" şi că lumea fizică este un tărâm schimbător al iluziei pe care o creăm noi înşişi, atunci suntem pe deplin liberi. Când înţelegerea aceasta inefabilă se iveşte în singurătatea tăcută a meditaţiei, iluminarea apare la orizont cu o strălucire şi o fericire indescriptibile, permiţându-ne să scăpăm de existenţa ciclică şi să ne întoarcem pentru a ne odihni pentru totdeauna la sursa originară a creaţiei, pentru a nu ne mai naşte sau muri vreodată. Aceasta este nemurirea.

Metode de meditaţie

Meditaţia taoistă are multe puncte în comun cu sistemele budist şi hindus, dar modul taoist este mai puţin abstract şi mai aproape de realitate decât tradiţiile contemplative care au evoluat în India. Specificul meditaţiei taoiste este generarea, transformarea şi circularea energiei interne. Odată ce adeptul a „atins energia" (*deh-qi*), ea poate fi folosită pentru a promova o stare bună de sănătate şi longevitatea, pentru a hrăni „embrionul spiritual" al nemuririi, artele marţiale, vindecarea, pictura şi poezia, senzualitatea sau orice doreşte adeptul să facă cu ea. Mintea Tao nu face judecăţi morale: ceea ce face adeptul cu puterile nou-descoperite determină destinul viitor al acestuia prin legea universală a cauzei şi efectului, sau a „karmei", un concept budist absorbit de gândirea taoistă prin şcoala Realităţii Complete.

Cele două linii directoare ale meditaţiei taoiste sunt *jing* („linişte, nemişcare, calm") şi *ding* („atenţie şi concentrare"). Scopul nemişcării, atât mentale, cât şi fizice, este acela de a întoarce atenţia către interior şi de a opri informaţiile venite din partea stimulilor senzoriali, prin urmare, imobilizarea celor Cinci Hoţi. În acea nemişcare tăcută, persoana se concentrează asupra minţii şi îşi concentrează atenţia, de obicei asupra respiraţiei, pentru a dezvolta ceea ce numim „conştiinţa cu un singur ţel", o stare total nedistrasă, neperturbată, nediferenţiată care face posibilă apariţia spontană a percepţiilor intuitive.

Când începeţi să practicaţi meditaţia, veţi descoperi că mintea nu este deloc cooperantă. Acela este egoul, sau „mintea emoţională", care luptă împotriva propriei dizolvări de către forţele superioare ale conştiinţei spirituale. Ultimul lucru pe care egoul şi emoţiile îl doresc este să fie puse în frâu: ele se delectează în circul de zi cu zi al distracţiei senzoriale sau al tulburării emoţionale, deşi acest joc scade energia, degenerează corpul şi oboseşte spiritul. Când constataţi că mintea începe să fantazeze sau îşi distrage atenţia de la alchimia internă către fenomenele exterioare, iată şase metode pe care le puteţi folosi pentru a „prinde maimuţa", pentru a impune voinţa în faţa emoţiilor, pentru a clarifica mintea şi a restabili concentrarea interioară a conştiinţei cu un singur ţel:

Scanned with OKEN Scanner

1) Transferaţi înapoi atenţia către intrarea şi ieşirea aerului prin nări, sau a valului de energie în şi din punctul vital, cum ar fi punctul dintre sprâncene.
2) Concentraţi-vă atenţia pe mişcarea ascendentă şi descendentă a regiunii buricului, mărirea şi contracţia abdomenului, în timp ce respiraţi.
3) Cu ochii pe jumătate închişi, concentraţi-vă privirea asupra unei flăcări de lumânare sau a unei mandale (o imagine de meditaţie cu figuri geometrice). Concentraţi-vă pe centrul flăcării sau al imaginii, dar priviţi şi marginile cu ajutorul privirii periferice. Concentrarea necesară pentru a face acest lucru alungă de obicei toate celelalte elemente de distragere a minţii.
4) Spuneţi timp de câteva minute o mantră, „silabele sacre" care armonizează energia şi concentrează mintea. Deşi mantrele sunt de obicei asociate cu practicile budiste hinduse şi tibetane, taoiştii le-au folosit şi ei timp de mii de ani. Cele trei silabe mai eficiente sunt „om", care stabilizează corpul, „ah", care armonizează energia, şi „hum" care concentrează spiritul. „Om" vibrează între sprâncene, „ah" în gât şi „hum" în inimă, iar culorile asociate cu ele sunt alb, roşu şi, respectiv, albastru. Cântaţi silabele cu un timbru jos, adânc şi pronunţaţi-le pe fiecare printr-o expiraţie completă. O altă mantră, cum ar fi *am mani padme hum*, sau altele sunt la fel de eficiente.
5) Baterea Tobei Cereşti, aşa cum a fost descrisă în capitolul anterior, ca o tehnică de calmare şi colectare a energiei. Vibraţiile au tendinţa să clarifice gândurile discursive şi distragerile senzoriale ale minţii.
6) Vizualizaţi o zeitate sau un simbol sacru cu semnificaţie personală care să strălucească deasupra capului sau să plutească în faţa dumneavoastră. Când mintea este din nou nemişcată, stabilă şi nedistrasă, lăsaţi imaginea să se stingă şi concentraţi-vă mintea asupra tehnicii de meditaţie pe care o practicaţi.

Asemenea tuturor practicilor taoiste, meditaţia taoistă lucrează asupra celor trei nivele ale celor Trei Comori: esenţă (corp), energie (respiraţie) şi spirit (minte). Primul pas este să adoptaţi o poziţie confortabilă a corpului, să echilibraţi greutatea, să staţi cu spatele drept şi să acordaţi atenţie senzaţiilor fizice precum căldura, frigul, înţepăturile, tremurul sau orice alte senzaţii ar putea apărea. Când corpul se simte confortabil şi echilibrat, orientaţi-vă atenţia spre nivelul al doilea, reprezentat de respiraţie şi energie. Vă puteţi concentra asupra respiraţiei în sine, cum intră şi iese aerul din plămâni sau prin nări, sau asupra energiei care circulă, intră şi iese printr-un anumit punct, în acelaşi timp cu respiraţia. Nivelul al treilea este spiritul: când respiraţia este regulată şi energia circulă lin prin toate canalele, concentraţi-vă atenţia asupra gândurilor şi sentimentelor care se formează şi se dizolvă în minte, conştiinţa mărindu-se şi contractându-se la fiecare respiraţie, percepţiile şi inspiraţia apar în mod spontan, viziunile şi imaginile apar şi dispar. În cele din urmă este posibil să fiţi răsplătit cu flashuri intuitive ale percepţiei cu privire la natura supremă a minţii: deschisă şi goală ca spaţiul; clară şi luminoasă ca un cer fără nori la răsărit, infinită şi de neoprit. Chang San-feng, marele maestru de arte marţiale, meditaţie şi alte arte şi ştiinţe taoiste, a scris cele ce urmează despre cele trei nivele ale meditaţiei taoiste:

Relaxarea corpului rafinează esenţa...
Calmarea minţii rafinează energia...
Concentrarea atenţiei rafinează spiritul...
Când spiritul este rafinat, cele două
energii se combină, cele trei elemente primordiale

Scanned with OKEN Scanner

se combină, iar energia primară este în mod natural
refăcută. Cele trei elemente primordiale sunt,
esenţa primordială, energia şi spiritul,
iar cele două energii sunt yin şi yang.

În *Vitality, Energy, Spirit* este inclus următorul fragment din altă lucrare a lui Chang San-feng intitulată *Cuvinte pe drum*, în care se elucidează diferite etape din meditaţia taoistă:

„Atinge nemişcarea spiritului, reglează respiraţia; atinge reglarea respiraţiei, îngheaţă spiritul." Aceasta este activitatea de început. Ar trebui făcută cu mintea concentrată numai pe acest lucru şi continuând pas cu pas. Îngheţarea spiritului sau atingerea stării de nemişcare înseamnă clarificarea minţii. Atât timp cât mintea nu este clară, ochii nu ar trebui ţinuţi închişi în meditaţie. Este primul lucru necesar pentru a ne reda singuri claritatea, liniştea şi seninătatea, apoi ne putem concentra pe buzunarul cu energie din corp. Aceasta se numeşte îngheţarea spiritului... Reglarea respiraţiei nu este greu de atins. Odată ce spiritul este liniştit, respiră natural, eu doar păstrez această stare naturală şi concentrez de asemenea atenţia în jos. Aceasta este reglarea respiraţiei.

Reglarea respiraţiei se referă la centrarea respiraţiei la baza trunchiului; unindu-se cu energia minţii, respiraţia şi energia se întâlnesc în buzunarul de energie din abdomen. Când mintea se opreşte asupra regiunii de sub buric, se numeşte îngheţarea spiritului; energia care se întoarce sub buric se numeşte reglarea respiraţiei...

Aplicaţi apoi principiul folosirii spaţiului ca loc de păstrare a minţii, folosind tăcerea ca adăpost pentru restul spiritului, clarificaţi-le până ce spiritul şi respiraţia sunt uitate, iar spiritul şi energia se unesc. Apoi energia cerească neaşteptată va apărea în mod extatic şi vă veţi simţi ca şi cum aţi fi intoxicaţi

Pe Cale se intră prin centru... Pentru păstrarea căii de mijloc este nevoie ca atenţia să fie concentrată spre interior, pe o sferă aflată la aproximativ 5 cm sub buric, fără obsesie sau indiferenţă.

Mai multe informaţii despre practică şi posturi sunt prezentate în detaliu în capitolul despre nemişcare din *Tao pentru SS&L* şi nu este nevoie să le repetăm aici. Aşa cum toate regulile din practica qi gong pot fi reduse la trei cuvinte – încet, liniştit, calm –, la fel şi aspectele principale ale meditaţiei pot fi rezumate la trei cuvinte: calm, liniştit, clar. Cât despre poziţiile corecte pentru practică, în figura 44 sunt prezentate cele două poziţii utilizate cel mai frecvent în meditaţia taoistă: cu picioarele încrucişate pe podea, în poziţia semilotus, cu şezutul ridicat pe o pernă sau saltea; sau aşezat drept pe un taburet sau un scaun, cu picioarele paralele şi depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, cu genunchii îndoiţi la un unghi de 90 de grade. Poziţia cu picioarele încrucişate are avantajul că este mai stabilă şi încurajează energia să curgă spre creier. În poziţia aşezat pe scaun nu ne dor picioarele, tălpile sunt în contact direct cu energia Pământului, iar energia internă are tendinţa să curgă cu mai multă libertate atât prin partea inferioară, cât şi cea superioară a trunchiului. Majoritatea adepţilor folosesc ambele poziţii, în funcţie de situaţie. Când stau cu picioarele încrucişate, majoritatea practicienilor occidentali, ale căror picioare au tendinţa să amorţească mai repede decât ale asiaticilor, sunt sfătuiţi să stea pe perne groase şi tari, poate chiar cu unul sau două volume groase dedesupt, pentru a ridica pelvisul şi a prelua presiunea din picioare şi genunchi. Aceasta ajută şi la îndreptarea coloanei fără a fi forţată regiunea lombară.

Scanned with OKEN Scanner

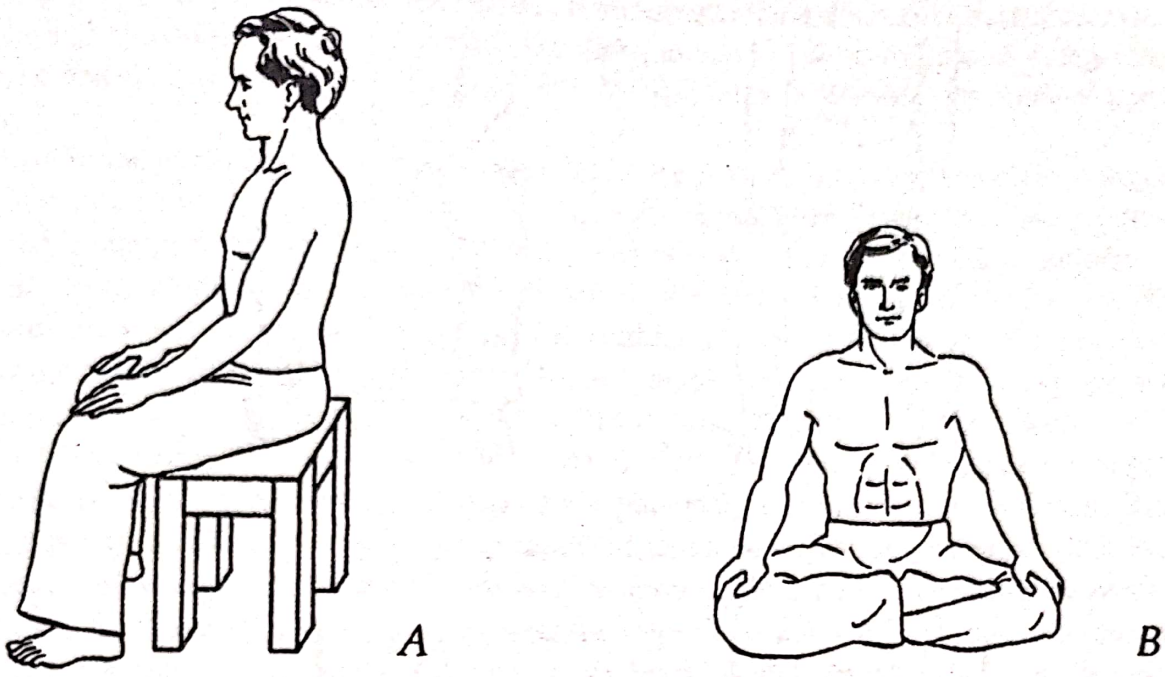


Figura 44. *Posturi de meditaţie taoistă*
A. Aşezat pe scaun.
B. Aşezat cu picioarele încrucişate pe podea.

De asemenea, este importantă poziţia mâinilor. Cea mai firească şi mai confortabilă poziţie este să ne odihnim palmele pe coapse, chiar deasupra genunchilor. Totuşi, unele persoane care meditează sunt de părere că este mai eficient să folosească „mudrele" tradiţionale sau gesturile cu mâinile, trei dintre ele fiind prezentate în figura 45. Încercaţi diferite combinaţii de posturi şi mudre până când găsiţi stilul care vi se potriveşte.

Maeştrii meditaţiei taoiste predau trei metode de bază pentru controlarea minţii de Foc a emoţiilor cu mintea de Apă a voinţei, astfel încât să poată fi atinse ţelurile adepţilor prin intermediul meditaţiei. Prima metodă este numită „opreşte-te şi observă". Aceasta înseamnă că trebuie să observăm cu atenţie cum apar şi dispar gândurile în minte, să învăţăm să le lăsăm să treacă asemenea unui tren rapid în noapte, fără să ne agăţăm de niciunul. Aceasta dezvoltă conştiinţa asupra vidului esenţial al gândurilor, precum şi detaşarea faţă de apariţia şi dispariţia impulsurilor emoţionale. Treptat, persoana învaţă să ignore intruziunea gândurilor discursive, moment în care ele încetează să mai apară din simpla lipsă de atenţie.

Cea de a doua tehnică este numită „observă şi imaginează" şi se referă la vizualizare. Adeptul recurge la voinţă pentru a vizualiza o imagine – cum ar fi Buddha, Iisus, un simbol sacru, luna, stelele sau orice altceva –, astfel încât să transfere atenţia de la gânduri şi emoţii şi să stabilizeze mintea spre conştiinţa cu un singur ţel. Se pot vizualiza centrele de energie din corp sau asculta sunetul real sau imaginar al unui clopot, gong sau taler. Nu punctul focal este important, *mutarea* centrului atenţiei de la gândurile dispersate, emoţiile conflictuale, fantezii şi alte metode de distragere ale „minţii maimuţă" şi concentrarea atenţiei asupra unui punct fix stabilit de mintea voinţei sau „mintea înţelepciunii".

Scanned with OKEN Scanner

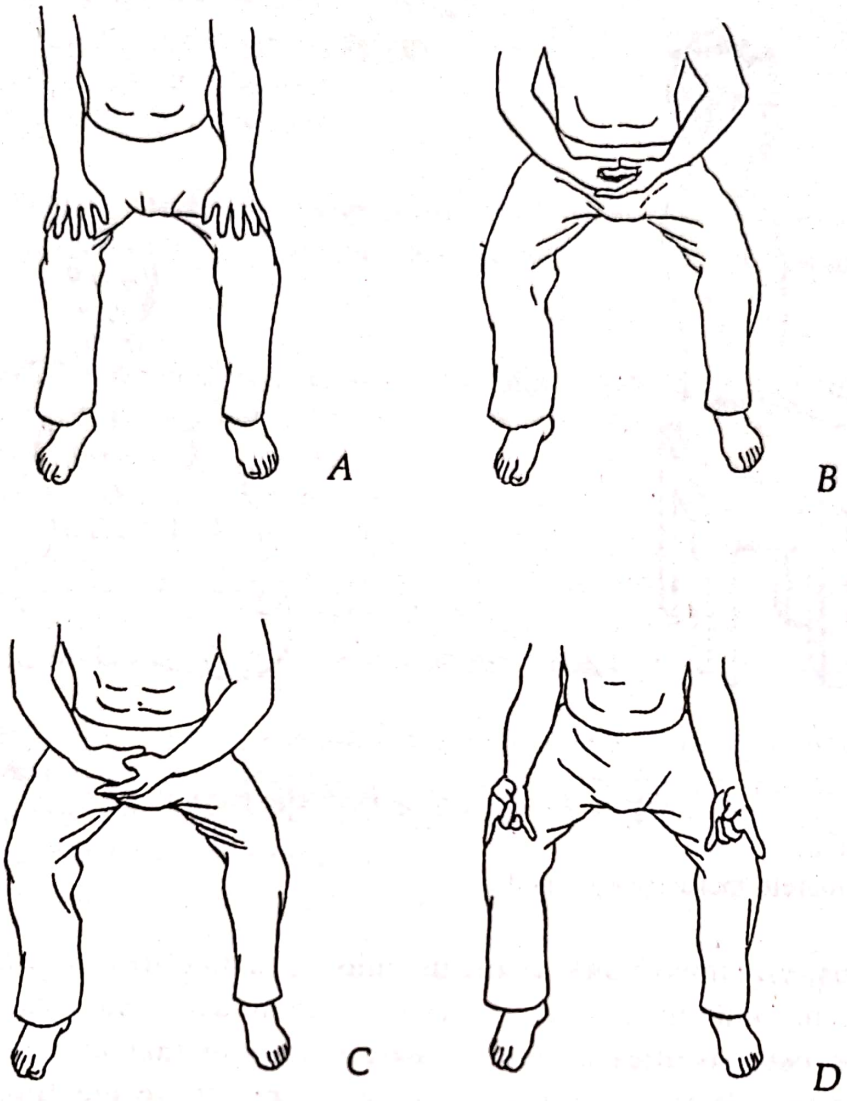


Figura 45. *Mudre de meditaţie (gesturi ale mâinilor)*
A. Metode naturale: mâinile relaxate pe coapse.
B. Metoda tradiţională budistă: mâna dreaptă strânsă în palma mâinii stângi, cu vârfurile degetelor mari atingându-se.
C. Metoda tradiţională taoistă: mâna stângă (yin) prinde mâna dreaptă (yang), cu degetul mare în mijlocul palmei drepte, şi invers.
D. Metoda budistă tantrică: palmele în sus, aşezate pe coapse, vârfurile degetelor mari şi mijlocii atingându-se; numită şi metoda „Lotus".

Cel de al treilea pas al procesului de cultivare a controlului asupra minţii este numit „utilizarea minţii voinţei pentru a ghida energia". Atunci când mintea emoţională este calmă şi respiraţia regulată, adeptul îşi concentrează atenţia asupra energiei interne şi învaţă cum să o ghideze prin reţeaua de meridiane pentru a energiza organele vitale, a ridica energia din sacrum către cap pentru a hrăni spiritul şi creierul şi a schimba energia stagnantă cu energie proaspătă venită de la sursele exterioare ale Cerului şi Pământului. Adepţii sunt de obicei învăţaţi să înceapă prin concentrarea atenţiei asupra Câmpului Elixirului Inferior de sub abdomen, apoi să canalizeze energia în jos spre perineu, în sus prin coccis şi de-a lungul centrilor energetici ai coloanei către cap, după care atenţia este transferată către Câmpul Elixirului Superior dintre sprâncene. Deşi aceasta poate părea vag şi ezoteric pentru un neiniţiat, câteva luni de practică, mai ales împreună cu practica

Scanned with OKEN Scanner

qi gong şi o dietă corespunzătoare, vor fi suficiente pentru a descoperi lumea energiei în mişcare şi conştiinţa ascunsă în corpul şi mintea noastră. Tot ce trebuie să faceţi este să staţi nemişcat suficient de mult timp, astfel încât şi mintea să devină conştientă de această stare.

Este întotdeauna o idee bună să vă încălziţi corpul şi să deschideţi canalele energetice cu câteva exerciţii de qi gong înainte de a vă aşeza pentru meditaţie. Aceasta facilitează circulaţia energiei interne şi vă permite să staţi perioade mai lungi fără să amorţiţi sau să înţepeniţi. După ce aţi stat aşezat, ar trebui să evitaţi să faceţi baie cel puţin 20 de minute, pentru a nu pierde energia prin deschiderea porilor şi a punctelor energetice. Dacă locuiţi în emisfera nordică, este cel mai bine să staţi cu faţa spre sud sau spre est, în direcţia soarelui, iar cei din emisfera sudică cu faţa spre nord sau spre est.

În cele ce urmează sunt decrise trei metode de bază pe care oricine le poate folosi pentru a începe practica meditaţiei fără o îndrumare personală din partea unui maestru. Aceste tehnici pot fi folosite pentru a vă însuşi temeinic tehnicile de meditaţie înainte de a începe să căutaţi un maestru pentru a învăţa practici avansate. Majoritatea maeştrilor de meditaţie preferă să lucreze cu elevi care şi-au demonstrat deja sinceritatea prin practicarea meditaţiei şi a altor regimuri de menţinere a sănătăţii timp de câţiva ani, dar numai dacă acele practici preliminare nu au un caracter sectar şi nu sunt condiţionate cultural.

De vreme ce majoritatea cititorilor sunt interesaţi în primul rând de menţinerea sănătăţii, îmbunătăţirea energiei şi prelungirea vieţii, şi mai puţin de a-şi dedica viaţa scopului final al iluminării spirituale, aceste trei metode ar trebui să fie suficiente pentru a îndeplini majoritatea cerinţelor din meditaţie. Nu uitaţi că beneficiile meditaţiei sunt cumulative : prin practică susţinută, aceste trei metode vor aduce mai multe roade la toate cele trei nivele, ale esenţei, spiritului şi energiei. Pe măsură ce vă cunoaşteţi mai bine propriul teren interior, veţi descoperi că este tot mai uşor să echilibraţi corpul, să reglaţi energia şi să vă clarificaţi mintea în timp ce „staţi nemişcaţi şi nu faceţi nimic" timp de o jumătate de oră sau o oră, o dată sau de două ori pe zi.

Meditaţia cu concentrare asupra respiraţiei şi buricului (figura 46)

Aceasta este cea mai veche metodă de meditaţie înregistrată în China şi în India şi este metoda predată de obicei începătorilor. Lucrează direct la nivelul respiraţiei naturale prin nări şi dilatarea şi contracţia abdomenului, fiind o metodă bună de dezvoltare a concentrării şi conştiinţei cu un singur scop.

Metodă: Staţi cu picioarele încrucişate pe o pernă aşezată pe podea sau în poziţie dreaptă pe un scaun jos şi ajustaţi poziţia corpului până când este bine echilibrată şi confortabilă. Apăsaţi limba pe cerul gurii, închideţi gura fără să încleştaţi dinţii şi coborâţi pleoapele până ce sunt aproape închise.

Respiraţi normal pe nas, inspirând adânc până în abdomen şi expirând prelung şi uşor. Concentraţi-vă atenţia pe două senzaţii, una sus şi una jos. În partea de sus, vă concentraţi pe aerul care intră şi iese uşor prin nări, iar la expiraţie încercaţi să „urmăriţi" respiraţia cât mai departe, de la 7 la 40 cm. În partea de jos, concentraţi-vă pe mişcarea de ridicare şi coborâre a buricului, întregul abdomen umflându-se şi dezumflându-se asemenea unui balon, la fiecare inspiraţie şi expiraţie. Vă puteţi concentra atenţia pe nări sau pe abdomen, sau pe amândouă, sau alternativ, când pe una, când pe cealaltă, oricare dintre variante vi se potriveşte mai bine.

Scanned with OKEN Scanner

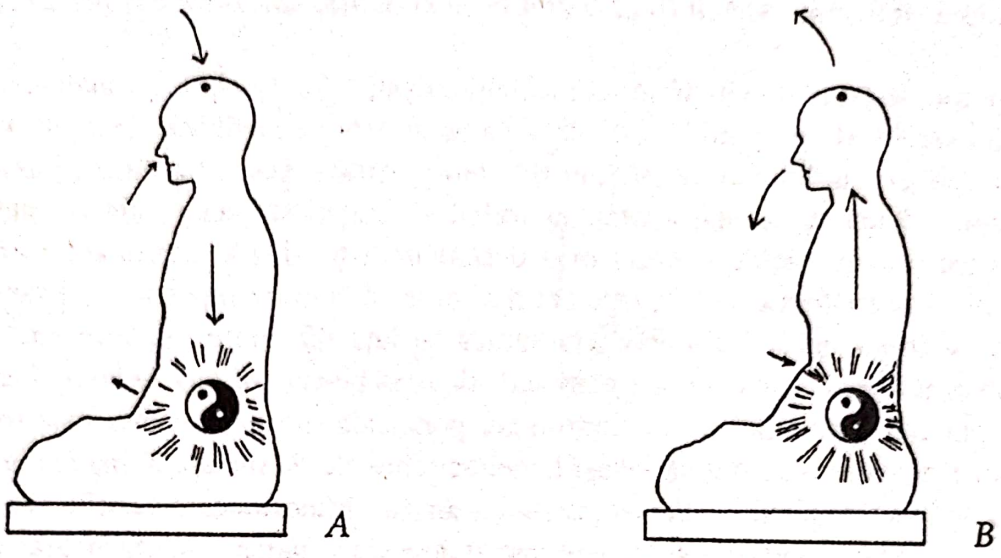


Figura 46. *Meditaţia cu concentrare asupra respiraţiei şi buricului*
A. Inspiraţie: aerul intră prin nas, energia pătrunde în creştet, diafragma coboară, abdomenul se dilată.
B. Expiraţie: aerul iese prin nas, energia iese prin creştet, diafragma se ridică, abdomenul se contractă.

Din când în când, verificaţi-vă mental postura şi ajustaţi-o dacă este nevoie. Ori de câte ori vă surprindeţi mintea rătăcind sau că este aglomerată de gânduri, transferaţi atenţia în mod conştient înapoi asupra respiraţiei. Uneori ajută să număraţi inspiraţiile sau expiraţiile, până când mintea este concentrată şi stabilă. Dacă reuşiţi să obţineţi stabilitate prin această metodă după 10 sau 20 de minute de practică, aţi putea trece la una dintre metodele de meditaţie de mai jos. Toate aceste trei metode pot fi practicate la o singură sesiune, în ordinea în care sunt prezentate aici, sau în sesiuni separate.

Durată: între 20 şi 30 de minute, o dată sau de două ori pe zi.

Canalul Central de meditaţie al maestrului Han (figura 47)

Aceasta este o metodă veche taoistă modificată şi predată de maestrul Han Yu-mo în centrele sale Sung Yan Tao din Taiwan şi Canada. Este o metodă simplă şi eficientă pentru începători pentru a dezvolta rapid conştiinţa tangibilă a energiei interne şi a cunoaşte punctele principale prin care energia este canalizată şi schimbată cu sursele din jur, din cer şi de pe pământ. Relaxează corpul, reîncarcă energetic şi revigorează spiritul.

Metodă: Adoptaţi o poziţie confortabilă în şezut. Prima dată, inspiraţi adânc şi aplecaţi-vă uşor în faţă, expirând pe gură pentru a scoate aerul vechi din plămâni; repetaţi de trei ori. Apoi staţi nemişcat şi respiraţi normal, lăsând abdomenul să se dilate şi să se contracte la fiecare respiraţie. Dar în loc să vă concentraţi atenţia pe circulaţia aerului prin nări, concentraţi-o pe raza de energie care intră prin creştet într-un punct situat la aproximativ 5 cm mai sus de linia părului, numit „Palatul Medicinei". Simţiţi raza de energie care trece prin acest punct când începeţi să inspiraţi şi urmăriţi-o cum coboară prin Canalul Central spre Câmpul Elixirului Inferior sub buric, apoi din nou prin Canalul

Scanned with OKEN Scanner

Central şi în afară prin Palatul Medicinei, la expiraţie. Senzaţia din punctul aflat în creştet este cel mai sesizabilă la începutul inspiraţiei şi la finalul expiraţiei şi se simte oarecum ca o clapă sau o valvă care se deschide şi se închide pe măsură ce energia trece prin ea. Ar putea fi de asemenea prezente senzaţiile de căldură sau gâdilare sau o amorţire a scalpului, toate acestea fiind semne că energia se mişcă sub atenţia conştiinţei.

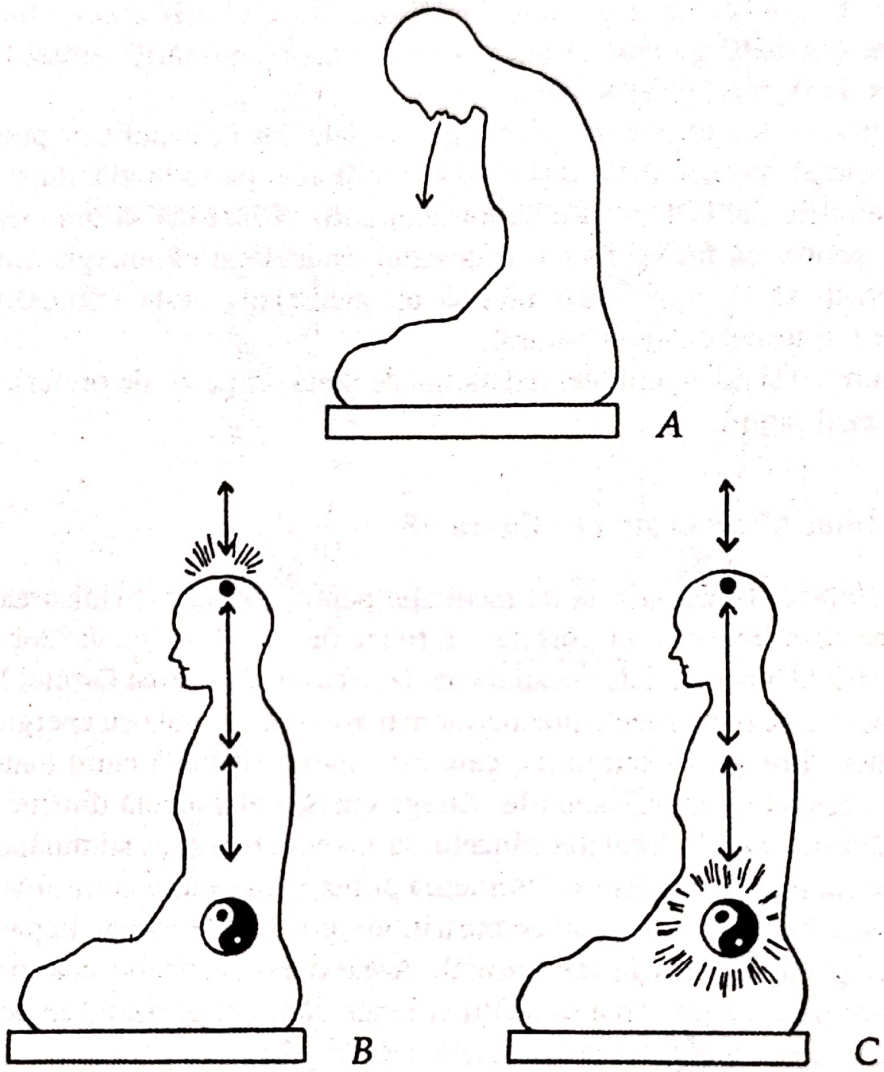


Figura 47. *Canalul Central de meditaţie al maestrului Han*
A. Începeţi prin aplecarea capului, expiraţi aerul din plămâni, pe gură, de trei ori.
B. Concetraţi-vă pe intrarea energiei prin creştet.
C. Concentraţi-vă energia pe umplerea Câmpului Elixirului Inferior.

După câteva săptămâni sau luni de practicare a acestei metode şi simţirea conştientă a energiei care se mişcă prin Palatul Medicinei, puteţi începe să lucraţi cu alte puncte de ieşire în timpul expiraţiei, atrăgând întotdeauna energia prin punctul aflat în creştet, la inspiraţie. De exemplu, puteţi atrage energia prin creştet în jos spre abdomen la inspiraţie, apoi împingeţi-o înapoi în sus prin punctul „Ochiului Ceresc" situat între sprâncene. Acest punct aduce de obicei rezultate rapide – un gâdilat sau o senzaţie de zvâcnire între sprâncene. Ochiul Ceresc este punctul prin care adepţii cu „vedere psihică" percep aspecte ale lumii care sunt ascunse vederii obişnuite. Masa de cristale de magnetit dintre frunte şi glanda pituitară este sensibilă la fluctuaţiile subtile din jurul câmpurilor electromagnetice.

Scanned with OKEN Scanner

Cu alte cuvinte, vederea psihică percepe mai mult datorită sensibilităţii la energia electromagnetică decât datorită luminii sau energiei sunetului percepute de ochi şi urechi. Persoanele numite „medii" sunt cele care au învăţat cum să interpreteze semnalele electromagnetice venite din partea organului magnetic situat între ochi, în termenii percepţiei obişnuite şi ai gândirii raţionale.

În afara punctului de pe frunte, puteţi practica şi emiterea energiei la expiraţie prin punctele din centrul palmelor, din mijlocul tălpilor şi punctul perineului, aflat la jumătatea distanţei dintre organele genitale şi anus. În fiecare caz, urmăriţi senzaţiile de căldură sau de gâdilare la fiecare punct de ieşire.

După practicarea acestei metode un timp mai îndelungat, capul s-ar putea să înceapă să se clatine în mod spontan înainte şi înapoi sau dintr-o parte în alta după 15 sau 20 de minute de meditaţie, sau este posibil ca întregul corp să înceapă să tremure. Acesta este un semn bun, pentru că înseamnă că se deschid canalele şi că energia curge cu putere prin ele. Încercaţi să nu opriţi, dar nici să nu încurajaţi aceste tremurături spontane, lăsaţi-le doar să-şi urmeze cursul natural.

Durata: între 20 şi 40 de minute, o dată sau de două ori pe zi, de preferinţă la mijlocul zilei sau la miezul nopţii.

Meditaţia Orbitei Microcosmice (figura 48)

Aceasta este metoda clasică taoistă de meditaţie pentru rafinarea, ridicarea şi circularea energiei interne prin intermediul „orbitei" formate de Canalul Conducător de la perineu la cap şi de Canalul Concepţiei de la cap înapoi la perineu. Activarea Orbitei Microcosmice este o etapă-cheie care pune bazele practicilor mai avansate. Umple cu energie rezervoarele Canalelor Conducător şi al Concepţiei, care este apoi distribuită către toate meridianele principale ale organelor, energizându-le. Atrage energia abundentă dinspre sacrum către creier, îmbunătăţind astfel circulaţia sângelui la nivel cerebral şi stimulând secreţiile de substanţe neurochimice vitale. Este de asemenea prima etapă pentru cultivarea „embrionului spiritual" sau a „elixirului de aur" al nemuririi, un proces care începe în partea inferioară a abdomenului şi culminează în mezencefal. Aceasta este probabil cea mai bună dintre metodele taoiste pentru cultivarea sănătăţii şi longevităţii, deschizând în acelaşi timp „şi cele trei treceri" către o conştiinţă spirituală superioară.

„Deschiderea celor trei căi" este un alt nume pentru această metodă de meditaţie şi se referă la cele trei confluenţe critice care deschid drumul energiei care călătoreşte în sus de la sacrum prin Canalul Conducător, de-a lungul coloanei, spre cap. Într-un manual de meditaţie taoistă din secolul al IV-lea d.Hr. se spun următoarele: „Cele trei căi sunt confluenţe vitale pentru cele trei elemente primordiale, esenţa, energia şi spiritul". Având în vedere că aceasta este o practică atât de importantă, merită să citim în întregime o descriere detaliată scrisă în secolul al XI-lea de Chang Po-tuan cu titlul „Secretul deschiderii trecerilor":

> Cu această minte liniştită, staţi singur şi în linişte, simţurile fiind închise şi pleoapele căzute. Concentraţi-vă atenţia spre interior şi vizualizaţi un buzunar cu energie în regiunea ombilicului, în interiorul lui se află un punct de lumină aurie, clară, strălucitoare, imaculat de pură.
> Când aţi reuşit să vizualizaţi această lumină din buzunarul cu energie, nu o lăsaţi să-şi piardă din intensitate. Respiraţia pe nas va deveni în mod natural uşoară şi subtilă, intrând şi ieşind în mod egal şi uşor, continuu şi liniştit, devenind din ce în ce mai uşoară şi mai subtilă... Corpul uman are trei căi anterioare şi trei căi posterioare. Cele trei căi posterioare sunt coccisul, la baza coloanei, în mijlocul coloanei, în locul în care coastele se unesc cu şira spinării; şi în spatele creierului.

Scanned with OKEN Scanner

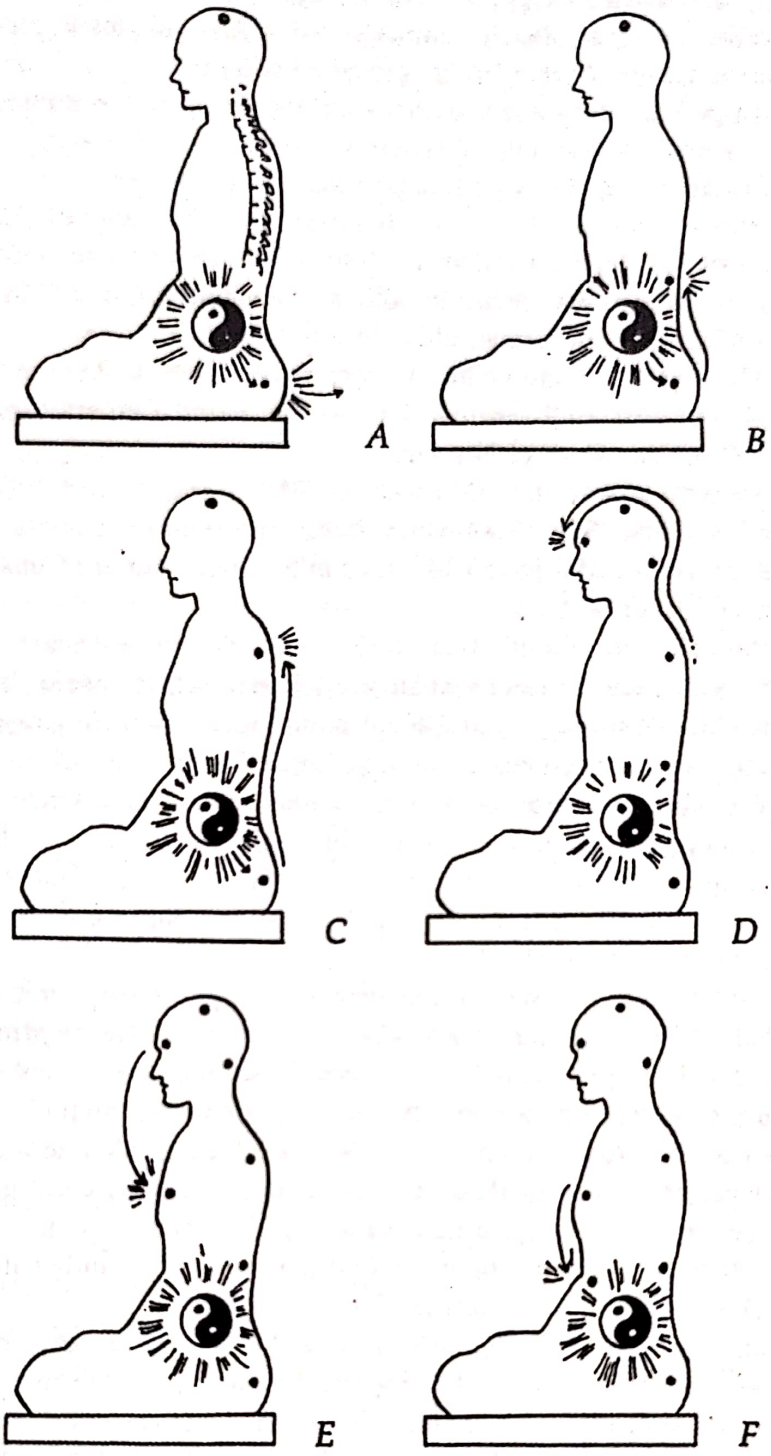


Figura 48. Meditaţia Orbitei Microcosmice

A. Concentraţi-vă pe energia care se deplasează din Câmpul Elixirului Inferior în jos spre perineu şi în sus către coccis.

B. Concentraţi-vă pe energia care se deplasează de la coccis prin sacrum şi Poarta Vieţii (între rinichi).

C. Concentraţi-vă pe energia care se deplasează de la coccis prin sacrum şi Poarta Vieţii către Marele Ciocan, punctele dintre umeri (în spatele inimii).

D. Concentraţi-vă pe energia care se deplasează din punctul dintre umeri în sus prin Perna de Jad de la baza craniului către Cavitatea Spiritului Originar din mezencefal şi către Ochiul Ceresc aflat între sprâncene.

E. Concentraţi-vă pe energia care se depleasează din punctul situat între sprâncene în jos către inimă.

F. Concentraţi-vă pe energia care se întoarce spre buric şi în Câmpul Elixirului Inferior.

Scanned with OKEN Scanner

Calea prin coccis, de la capătul coloanei, se conectează cu canalele organelor genitale. Din această cale se ridică măduva spinării, numită şi Valea Zen sau fluviul Galben sau cursul roţii de apă, sau muntele care urcă până în rai, sau scara către cer.
Aceasta este calea pe care urcă energia pozitivă; merge în sus spre punctul opus mijlocului pieptului, calea coloanei închise, unde coastele se unesc în spate, apoi merge drept în sus către partea din spate a creierului, care este numită calea Pernei de Jad.
Cele trei căi anterioare sunt numite Centrul Nirvana, Cupa Pământului şi Oceanul de Energie. Centrul Nirvana este aşa-numitul câmp al elixirului superior. Este o deschidere sferică de aproape 3 cm în diametru şi este locul de odihnă al spiritului. Deschiderea se află la 7 cm în spatele punctului aflat între sprâncene, chiar în mijloc.
Spaţiul dintre sprâncene este numit Ochiul Ceresc. Spaţiul aflat la 2 cm spre interior este numit Holul Luminos. Locul aflat cu 2 cm mai departe este numit Camera Sigilată. Doi centimetri mai departe de aceasta este Centrul Nirvana...
Traheea are 12 secţiuni şi este numită Turnul cu Multe Etaje; merge către deschiderile din plămâni şi ajunge la inimă. Sub inimă este o deschidere numită Camera Purpurie, în care se întâlnesc tigrul şi dragonul. Mai jos cu 10 cm se află ceea ce numim Cupa Pământului, Curtea Galbenă, câmpul elixirului median...
Deschiderea ombilicală este numită Uşa către Viaţă. Are şapte canale care fac legătura cu organele genitale. Scurgerea energiei sexuale are loc prin aceste canale. În spatele buricului şi în faţa rinichilor, chiar în mijloc, se află locul numit Vasul Lunii în Creştere, sau Oceanul de Energie. Iar 3 cm mai jos este ceea ce numim Lacul Florilor sau câmpul elixirului inferior. Aici se păstrează vitalitatea şi este locul unde se adună substanţele vindecătoare.
Secretul trimiterii energiei pentru a deschide căile este următorul: staţi la fel ca mai înainte, închideţi ochii şi gura, atenţia fiind îndreptată spre interior, vizualizaţi buzunarul cu energie din corp, mintea este liniştită şi respiraţia regulată. Numai după ce respiraţia se linişteşte este posibil să produceţi energia adevărată...
Vizualizaţi în mod constant această energie adevărată ca pe un şarpe mic care trece încet prin cele nouă deschideri ale coccisului. Când simţiţi că energia a trecut prin această confluenţă, vizualizaţi-o că se ridică spre locul în care coastele se întâlnesc cu coloana, apoi trece prin această confluenţă şi ajunge sus la Perna de Jad, în spatele creierului.
Imaginaţi-vă apoi adevăratul spirit din Camera Nirvana din centrul creierului cum preia energia. Când energia adevărată trece prin Perna de Jad, apăsaţi limba pe cerul gurii. Capul ar trebui să se mişte înainte. Înclinaţi-l puţin pentru a-l ajuta. Când simţiţi că această energie adevărată intră în Camera Nirvana, este posibil să o simţiţi fierbinte sau inflamată. Asta înseamnă că drumul a fost eliberat şi energia a ajuns în Centrul Nirvana.
După aceea, mutaţi spiritul către Ochiul Ceresc dintre sprâncene, atrăgând adevărata energie către Camera Sigilată şi Holul Luminos, camerele din creier aflate în spatele sprâncenelor, apoi către Ochiul Ceresc. Apoi punctul aflat între sprâncene va pulsa – ceea ce înseamnă că Ochiul Ceresc este pe cale să se deschidă. Mutaţi apoi spiritul în punctul aflat între sprâncene şi atrageţi energia adevărată prin Ochiul Ceresc. Dacă vedeţi că cei 18.000 de pori şi cele 360 de articulaţii din corp explodează în acelaşi timp, fiecare articulaţie deplasându-se cu 7 mm, aceasta este dovada că Ochiul Ceresc s-a deschis.
La acest lucru se referă deschiderea căilor şi atunci când se deschide una se deschid toate, iar când o intrare este liberă, toate intrările sunt libere.
Odată ce căile au fost deschise, atrageţi energia adevărată în jos spre sept, coborând Podul Auriu. Dacă simţiţi ca şi cum ar curge apă rece prin Turnul cu Multe Etaje al traheei, nu o înghiţiţi; lăsaţi-o să coboare singură, îmbăind tuburile bronşice.
Apoi energia vitală va îmbăia organele interne şi se va întoarce la organele genitale. Aceasta se numeşte întoarcerea la rădăcini.
De la organele genitale energia merge în jos în coccis, apoi înapoi direct spre centrul creierului şi din centrul creierului jos în câmpul elixirului inferior, apoi urcă şi face acelaşi traseu ca mai înainte. Prin aceasta înţelegem întoarcerea la viaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă practicaţi această metodă mult timp, în cele din urmă veţi încheia un ciclu complet al ascensiunii şi coborârii într-o vizualizare continuă. Dacă puteţi practica în linişte această activitate interioară, atunci când mergeţi, când aşteptaţi, sunteţi aşezat sau întins, atunci energia vitală va circula în interior şi nu vor exista pierderi ale acesteia. Durerile fizice cronice vor dispărea de la sine.

De asemenea, odată ce energia internă circulă, respiraţia va deveni mai fină, iar energia pozitivă adevărată a cerului şi a pământului va fi inhalată pe calea respiraţiei şi va coborî pentru a se uni cu energia generativă proprie. Cele două energii se vor amesteca pentru a fi circulate împreună de către dumneavoastră, urcând şi coborând continuu, în sus şi în jos, pentru a reface rezervele epuizate de energie adevărată din corp.

Această energie adevărată se armonizează şi se schimbă, astfel încât fluidele vitale produse de energia vieţii zilnice să genereze din nou adevărata vitalitate. Când adevărata vitalitate este pe deplin dezvoltată, produce în mod natural energie adevărată, iar când energia adevărată este dezvoltată pe deplin, naşte în mod natural adevăratul nostru spirit.

Astfel cele trei comori, vitalitatea, energia şi spiritul, trec printr-o înflorire zilnică şi umplu întregul corp, astfel încât este de aşteptat ca marele medicament să poată fi produs în mod natural şi să fie posibilă colectarea medicamentului, pentru a forma elixirul de aur.

Metodă: Deşi descrierea de mai sus este clară şi vorbeşte de la sine, să o mai parcurgem o dată pe scurt, în termeni mai puţin ezoterici. Primul pas constă în a sta nemişcat, liniştind mintea şi reglând respiraţia. Atenţia este concentrată asupra buricului până când simţiţi că „buzunarul cu energie" străluceşte în regiunea ombilicală. Când sentimentul acesta este stabil şi energia este completă, folosiţi-vă mintea pentru a ghida energia în jos spre perineu şi înapoi prin deschiderea coccisului. Încercaţi să identificaţi senzaţii de căldură sau/şi de gâdilare pe măsură ce energia trece prin coccis. Din coccis, energia se ridică prin osul sacral şi urcă în vertebra lombară (L5), apoi merge în sus până în punctul aflat la mijlocul coloanei, chiar în spatele inimii, localizat în dreptul vertebrei a cincea toracice (T5). De acolo, atrageţi mental energia în sus, spre Perna de Jad, punct aflat în spatele creierului, şi în „Cavitatea Spiritului Originar" din mijlocul creierului, în spatele glandei pituitare. Aceasta ar putea determina o senzaţie de pulsaţie sau inflamare în cap.

Apoi, concentraţi-vă atenţia asupra Ochiului Ceresc dintre sprâncene şi conduceţi energia înainte către mezencefal şi în afară prin punctul situat între sprâncene. Aceasta ar putea da o senzaţie de gâdilare sau pulsaţie în acel loc. Lucraţi cu acest punct timp de câteva minute, înainte de a lăsa energia să se scufunde prin cerul gurii şi limbă spre gât şi inimă. De la inimă, ghidaţi-o în jos prin Câmpul Elixirului Median în plexul solar, pe lângă buric şi în jos în rezervorul Oceanului de Energie din Câmpul Elixirului Inferior, unde energia se adună, se amestecă şi este păstrată pentru circulaţia internă. Începe apoi un alt ciclu în sus, prin coccis către mijlocul coloanei, în spatele inimii şi pe lângă Perna de Jad în creier.

Respiraţi natural din abdomen şi nu vă îngrijoraţi dacă energia se deplasează în sus sau în jos la inspiraţie şi expiraţie; coordonaţi fluxul respiraţiei şi al energiei în modul cel mai potrivit pentru dumneavoastră. Dar dacă ajungeţi în etapa în care puteţi încheia un ciclu complet al Orbitei Microcosmice într-o singură respiraţie, cel mai bine este să ridicaţi energia din coccis spre cap la expiraţie şi să o atrageţi în jos, din Câmpul Elixirului Superior spre Câmpul Elixirului Inferior, la inspiraţie.

Dacă aveţi probleme fizice sau simţiţi un disconfort într-o anumită regiune a corpului, concentraţi energia la trecerea prin locul cel mai apropiat de acea zonă şi lăsaţi-o să pulseze în acel loc pentru o vreme. Aceasta va ajuta la vindecarea şi refacerea ţesuturilor afectate. De exemplu, dacă aveţi probleme în regiunea pelviană, concentraţi energia la

Scanned with OKEN Scanner

trecerea pe calea coccisului; pentru durerile lombare, concentraţi-vă pe vertebra L5, chiar deasupra sacrumului; pentru dureri în regiunea cervicală şi în umeri, concentraţi-vă pe vertebra T5 etc.

Această meditaţie poate face capul să se mişte sau corpul să tremure, ambele fiind semne de progres.

Durata: 30 până la 45 de minute, o dată sau de două ori pe zi.

Semne şi senzaţii

Pe măsură ce practicaţi meditaţia în poziţia şezând, este posibil să începeţi să înregistraţi anumite semne şi senzaţii care vă arată că faceţi progrese. Aceste senzaţii apar numai când corpul este nemişcat, mintea este clară, emoţiile sunt calme, respiraţia este regulată şi energia curge lin, dar ferm prin toate canalele. Nu ar trebui să vă aşteptaţi ca aceste semne să apară, nici nu încercaţi să le forţaţi să apară sau să dispară; fiţi doar conştient de ele atunci când se manifestă. Mai mult, nu toate persoanele simt aceeaşi combinaţie de semne şi senzaţii. Ele variază în funcţie de individ, de nivelul de practică, de momentul zilei, de condiţiile astrale prevalente şi de mediul înconjurător. Iată, mai jos, experienţele cel mai des întâlnite în diferite etape de practică de persoanele care meditează.

Cele opt senzaţii

Acestea sunt senzaţiile fizice cauzate de fluxul mărit de energie care trece prin acele părţi ale corpului care în mod obişnuit nu au suficientă energie, inclusiv senzaţii de căldură, frig, mâncărime, mişcare, uşurare, greutate, alunecare şi rigiditate. Ele pot fi simţite în orice parte a corpului, mai ales la extremităţi. Asiguraţi-vă mental că nu sunt cauzate de energii adverse din mediu, cum ar fi un vânt rece sau razele soarelui, sau de o poziţie incorectă, cum ar fi înclinarea prea mare într-o direcţie, sau de crampe la picioare. Dacă se întâmplă astfel, faceţi modificările necesare legate de poziţie şi mediu, apoi continuaţi meditaţia. Dacă senzaţiile sunt produse de circulaţia energiei interne, nu vă îngrijoraţi; lăsaţi-le să-şi urmeze cursul.

Legănatul şi tremuratul

Menţionate deja mai sus, aceste senzaţii pot lua diferite forme – capul se clatină în faţă şi în spate sau dintr-o parte în alta, trunchiul tremură, membrele se scutură etc. De multe ori se va simţi un tremur în partea de jos a abdomenului, un indiciu că Câmpul Elixirului Inferior se umple cu energie şi un semn că energia este pregătită să intre în circulaţie în Orbita Microcosmosului.

Zgomotele abdominale

Pe măsură ce energia umple Câmpul Elixirului Inferior şi circulă prin canalele minore ale abdomenului, poate face ca gazele şi lichidele din intestine să se deplaseze, dând senzaţia de bolboroseli în burtă. Deseori vor fi însoţite de senzaţia de căldură în stomac. Pe măsură ce canalele abdomenului se deschid datorită unei practici continue, digestia şi funcţiile intestinelor se vor îmbunătăţi, iar zgomotele vor dispărea treptat.

Scanned with OKEN Scanner

Senzaţia de uşurare

Apare de obicei după ce aţi activat Orbita Microcosmică. Întregul corp se simte mai uşor şi aerisit, aproape ca şi cum ar avea aceeaşi consistenţă cu a unui nor. Aceasta este cauzată de eliminarea completă a stresului şi tensiunii din corp, de liniştea mentală, de energia care curge liberă prin toate canalele, uşor, şi de respiraţia uşoară şi reglată.

Lumina clară

Dacă reuşiţi să atingeţi o stare adâncă şi stabilă de meditaţie, este posibil să simţiţi dintr-o dată că trupul s-a dizolvat complet şi energia se amestecă cu energia din mediul înconjurător într-o ceaţă de lumină albă sau un nor alb. Tot ce este solid se dizolvă în vid. Este o stare foarte plăcută şi un semn de progres, dar dacă încercaţi să vă agăţaţi de ea prin concentrarea atenţiei asupra ei, va dispărea imediat, iar senzaţiile de greutate fizică vor reveni. Aşadar, dacă o simţiţi, nu vă entuziasmaţi, rămâneţi liniştit, calm, cu mintea clară, şi lăsaţi-o în voie.

Căldura în abdomen şi rinichi

Când meditaţia progresează la un nivel mai avansat, este posibil să aveţi senzaţii de căldură intensă în partea de jos a abdomenului, ca şi cum ar fi plin cu cărbuni încinşi, şi/sau senzaţii de fierbinţeală în rinichi, ca şi cum ar curge apă clocotită prin ei. Partea inferioară a abdomenului şi rinichii sunt sediile principale ale energiei primordiale, iar senzaţiile de fierbinţeală în acele regiuni sunt semne de progres în alchimia internă.

Puterile supranaturale

Aceste semne apar numai în etapele cele mai avansate de practică, atunci când puterile înnăscute ale spiritului primordial sunt pe deplin trezite şi aduse sub controlul conştient al minţii. Aceste puteri includ clarviziunea, prin care adeptul poate vedea viitorul cum se desfăşoară în ordinea naturală a evenimentelor, începând din trecut, prin prezent până în viitor, viziunile despre univers, comunicarea cu spiritele acorporale şi abilitatea de a „citi" gândurile celorlalţi prin captarea undelor lor cerebrale. Aceste semne sunt un indiciu clar că adeptul este pe punctul de a atinge iluminarea şi că este capabil să proiecteze conştiinţa conştientă în afara corpului său fizic.

Perioadele de meditaţie

Cele mai bune momente pentru meditaţie sunt în zori, la prânz, la apusul soarelui şi la miezul nopţii. Dintre acestea, cele mai bune sunt răsăritul şi miezul nopţii, deoarece miezul nopţii este momentul în care faza yin a zilei (de la prânz la mijlocul nopţii) se încheie şi energia yang începe să crească, iar răsăritul este momentul când energia yang se află la apogeu. Meditaţia în momentele în care energia yang prevalează în atmosferă este mult mai întăritoare şi mai favorabilă alchimiei interne decât în perioada yin a zilei, care începe la prânz şi atinge maximul la apus. La modul ideal, meditaţia ar trebui începută

Scanned with OKEN Scanner

cu o jumătate de oră înainte de răsărit şi cu o jumătate de oră înainte de miezul nopţii, dar este de asemenea recomandat să se mediteze oricând în intervalul de o oră sau două înainte de răsărit sau miezul nopţii sau în intervalul de o oră sau două de după răsărit sau miezul nopţii. Dacă aceste ore sunt incomode, atunci practicaţi în orice moment al zilei sau al nopţii care se potriveşte programului dumneavoastră, dar încercaţi să păstraţi aceeaşi oră în fiecare zi.

Sunt de asemenea anumite zile din an în care taoiştii preferă să mediteze perioade mai lungi de timp, pentru a culege energiile cereşti care curg din cer pe pământ în timpul unor configuraţii favorabile ale soarelui, lunii, planetelor şi stelelor. Aceste momente includ nopţile cu lună plină şi lună nouă, solstiţiile de vară şi de iarnă şi alte date ciclice. În aceste zile cel mai bine este să meditaţi în jurul orei 11.30 seara şi să continuaţi cât de mult puteţi. Dacă picioarele sau spatele amorţeşte sau dacă vă simţiţi neliniştit sau inert, faceţi o pauză şi „meditaţi în mers" făcând câţiva paşi prin cameră, apoi aşezaţi-vă din nou şi continuaţi meditaţia prin nemişcare. Meditaţia în aceste „nopţi cu puteri speciale" este o metodă extraordinară de a vă umple rezervoarele cu energie şi de a revitaliza fiecare celulă din corp cu energii cosmice intense. Calendarele lunii şi almanahurile fermierilor au aceste zile clar marcate pentru a fi identificate cu uşurinţă.

Sunt de asemenea anumite momente când nu este recomandat să meditaţi, cum ar fi în timpul furtunilor, uraganelor, taifunurilor, căldurii toride sau altor condiţii meteorologice anormale, pentru a opri energiile aberante din mediu să pătrundă în circulaţia sistemului energetic uman, unde ar putea produce dezechilibre şi perturbări severe.

„Totul este în minte"

Marele alchimist şi înţelept taoist Lu Tung-pin scria:

> Deşi durata vieţii umane este finită, spiritul este infinit. Dacă privim universul în termenii duratei vieţii noastre umane, atunci vieţile noastre par la fel de scurte ca ale muştelor. Dar dacă privim universul în termenii spiritelor noastre, atunci universul apare la fel de finit ca viaţa unei muşte.

Este cu adevărat pierdere de vreme şi de energie să ne petrecem întreaga viaţă concentrându-ne pe lumea trecătoare a profitului material şi a plăcerilor fizice, pentru că înainte de a ne da seama, viaţa se termină şi moartea ne fură toate bunurile lumeşti adunate cu grijă. Cel puţin o parte din viaţă ar fi mai bine petrecută dacă am cultiva potenţialul infinit al conştiinţei spirituale, acesta fiind singurul lucru pe care îl luăm cu noi după moarte şi care este la fel de vast şi de măreţ ca universul însuşi. Dacă nu reuşim să cultivăm conştiinţa spirituală conştientă de care avem nevoie pentru a putea accede la tărâmurile superioare, vom muri în ignoranţă şi confuzie. Mintea noastră, indusă în eroare de efectele acumulate ale activităţilor noastre greşite, ne va arunca spiritele într-o altă existenţă corporală muritoare, la nesfârşit.

Cultivarea spirituală este cel mai bun – într-adevăr singurul – mod de „a schimba lumea", pentru că lumea este aşa cum o percepem. Când lucrurile nu merg bine în lumea noastră individuală, avem tendinţa să dăm vina pe lume în loc să căutăm în propria noastră minte soluţiile la probleme, care deseori sunt cauzate de obiceiurile proaste şi de activităţile noastre greşite, mentale, dar şi fizice. Cultivarea conştiinţei spirituale prin practica

Scanned with OKEN Scanner

meditaţiei transformă treptat modul în care percepem lumea, reordonează priorităţile, ne lărgeşte şi echilibrează punctele de vedere, ne clarifică gândurile, ne calmează emoţiile şi repictează peisajele mentale. După un timp, ni se pare că lumea s-a schimbat mult în bine, dar de fapt este propria conştiinţă care s-a schimbat şi, în consecinţă, ni s-a schimbat şi percepţia. Aşa cum spune o veche zicală budistă: „Când mintea îţi este pură, totul în jur va fi pur".

Weltschmertz („durerea lumească") este o boală a minţii, nu a lumii: eliberaţi-vă mintea de gândurile venite la întâmplare, eliminaţi temerile paranoice, calmaţi emoţiile conflictuale, ţineţi în frâu pasiunile şi lumea va deveni un loc frumos, căci suferinţa şi durerea se află doar în mintea celui care le simte, nu sunt fapte răuvoitoare ale vieţii. Este uşor să dăm vina pe lume pentru toate problemele noastre, dar de fapt noi impunem problemele noastre unei lumi inocente pentru că suntem prea leneşi sau prea ignoranţi ca să le rezolvăm singuri.

Prin urmare, soluţia la problemele lumeşti nu este să schimbăm lumea, ci să schimbăm mintea, iar singura cale de a schimba mintea este de a o cunoaşte, de a o disciplina, de a o controla, toate acestea prin practicarea regulată a meditaţiei. Este adevărat, întâlnirile la nivel înalt dintre conducătorii rivali ai lumii ar fi mult mai benefice şi chiar ar aduce pacea dacă în loc să stea în jurul unei mese şi să vorbească despre „problemele lumii" din punctele lor conflictuale de vedere, ar sta împreună pe perne şi ar medita până când minţile lor ar începe să împărtăşească aceeaşi viziune paşnică asupra lumii. Prin schimbarea minţilor lor, ei ar putea să schimbe lumea în bine spre binele nostru al tuturor.

Viaţa este efemeră, egoul uman şi personalitatea individuală dispar odată cu moartea trupului, iar amintirile personale pălesc, dar spiritul primordial al conştiinţei, perla strălucitoare a conştiinţei pure care ne luminează mintea este eternă, imaculată, nemuritoare şi înzestrată cu puteri de neconceput pe care le putem trezi şi utiliza datorită dezvoltării spirituale. Merită să acordăm ceva timp în fiecare zi „stării de nemişcare, fără să facem nimic" pentru a ne obişnui cu imaginea primordială a minţii noastre, cea care este singurul bun permanent şi singura legătură continuă cu universul. Dacă pierdeţi legătura cu acest bun şi pierdem din vedere această legătură, aşa cum fac majoritatea oamenilor după naştere, aceasta vă va arunca în mii de ani de renaşteri şi mutări în tărâmuri neplăcute ale existenţei, până când cu durere veţi dobândi suficiente merite pentru a vă califica din nou la naşterea umană şi la altă încercare de eliberare spirituală.

Dar asta este o altă poveste, în afara grijilor pământeşti legate de păstrarea sănătăţii şi atingerea longevităţii despre care vă informează această carte. Este suficient să spunem aici că de fiecare dată când veţi medita, indiferent de stilul sau scopul metodei, veţi fi cu un pas mai aproape de refacerea accesului conştient la spiritul primordial şi cu un pas mai aproape de restabilirea legăturii spirituale directe cu întregul univers şi cu toate forţele sale cosmice.

„Forţa fie cu voi!"

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Partea a III-a

Roadele : sănătatea şi longevitatea

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 17

Imunitatea

Sănătatea este mai uşor de menţinut decât de dobândit.

Dr. Russ Jaffe (1984)

Majoritatea bolilor moderne sunt cauzate de expunerea prelungită la o combinaţie de stil de viaţă negativ şi factori de mediu toxici, printre care mâncarea nesănătoasă şi malnutriţia, pesticidele, antibioticele, microundele, poluarea chimică a alimentelor, apei şi aerului, lipsa de mişcare şi stresul cronic. Aceşti factori sunt agravaţi şi mai mult de insuccesul medicinei moderne de a-i recunoaşte drept agenţi declanşatori ai bolilor şi ai morţii şi, în consecinţă, de nereuşita de a lua măsuri preventive împotriva lor. Prin reconstruirea imunităţii, sănătatea este refăcută în mod natural, iar bolile dispar. Dacă sănătatea şi imunitatea sunt aşadar menţinute în mod conştient, individul nu mai este vulnerabil în faţa bolii.

Dr. Russ Jaffe, specializat în tratarea SIDA, declară: „Nu cred că oamenii sănătoşi se îmbolnăvesc de SIDA". Aceasta este o erezie pentru sistemul medical occidental, dar există factori externi semnificativi asociaţi cu grupurile ce au un risc crescut de a contracta SIDA. Dependenţii de droguri, care de obicei duc o viaţă nesănătoasă, mor din cauza simptomelor asemănătoare celor care apar în cazul SIDA, produse de otrăvirea sângelui, încă de când a fost inventat acul hipodermic. Homosexualii folosesc deseori medicamente imunosupresive precum nitritul de amil şi antibiotice pentru boli venerice; sexul anal este şi el un factor de risc pentru că sperma introdusă în anus atrage un răspuns autoimun puternic. În ţările din Africa Centrală, de unde se crede că a apărut SIDA, multe pesticide şi substanţe farmaceutice toxice, interzise acum în Occident şi în multe zone din Asia, sunt vândute ieftin în magazine. Prin urmare, după părerea vindecătorilor tradiţionali, SIDA este produsă de insuccesul înregistrat în păstrarea celor Trei Comori. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă mai faceţi griji legate de sexul protejat, întrucât sexul neprotejat duce la boli venerice, pentru a căror tratare este nevoie de antibiotice puternice, iar acestea, la rândul lor, sunt unul dintre principalii factori care distrug imunitatea.

Nici spitalele nu oferă un mediu sănătos. În ciuda tuturor antibioticelor, antisepticelor şi a altor arme chimice folosite în spitale în războiul împotriva germenilor patogeni, peste două milioane de cazuri de infecţii grave se înregistrează anual în spitalele americane, ducând la 60.000-80.000 de decese inutile.

Tipul de îngrijire necesară refacerii imunităţii şi prevenirii bolilor începe acasă, nu la clinică, prin eliminarea factorilor care dăunează imunităţii şi cultivarea obiceiurilor care o măresc. Deşi necesită efort individual şi autodisciplină, prevenţia este întotdeauna o investiţie bună, de timp, dar şi de bani, pentru că odată ce vă îmbolnăviţi, este nevoie de

mult timp şi de mulţi bani ca să vă recăpătaţi sănătatea. De fiecare dată când vă îmbolnăviţi, procesul de recuperare devine mai lung şi mai greu, necesitând investiţii din ce în ce mai mari pentru rezultate scăzute. Investind în propria imunitate acum, vă asiguraţi sănătatea pentru viitor şi vă protejaţi viaţa la costuri minime.

Abordarea alopată în tratarea bolilor este cel puţin parţial responsabilă pentru criza mondială din sănătate, deoarece multe dintre medicamentele prescrise în mod obişnuit au efecte secundare care se cumulează şi dăunează imunităţii. Simplul fapt că medicii alopaţi prescriu medicamente antagoniste la cel mai mic semn de boală sau disconfort arată lipsa de încredere în puterea înnăscută a corpului uman de a se vindeca singur. Acea putere este de fapt imunitatea, aşa încât să vedem cum funcţionează.

Imunitatea: departamentul de apărare a organismului

Imunitatea este un sistem de apărare complex care protejează organismul de ameninţările din exterior cum ar fi bacteriile dăunătoare, virusurile, paraziţii şi toxinele, precum şi de pericolele interne cum sunt celulele canceroase, ateroamele, depozitele de colesterol şi radicalii liberi. Acest sistem complex de apărare funcţionează la toate cele trei nivele ale esenţei, energiei şi spiritului.

La nivelul fiziologic de bază al esenţei, corpul este înzestrat cu numeroase glande şi ţesuturi care produc factori imunitari atunci când sunt trimise semnalele potrivite de la creier prin intermediul sistemului nervos. Între aceste sisteme de apărare, cele mai importante sunt:

Timusul

Localizat în spatele sternului, lângă inimă, timusul produce factori imunitari speciali numiţi celulele T, care circulă în mod constant prin sânge pentru a căuta şi distruge invadatorii străini.

Măduva

Măduva este responsabilă pentru producerea mai multor tipuri de celule albe care atacă, omoară şi digeră invadatorii străini şi de asemenea influenţează funcţionarea greşită a celulelor precanceroase. Măduva produce şi celulele roşii, care transportă oxigenul de la plămâni către toate ţesuturile din corp. Celulele albe create de măduvă produc şi anticorpi specifici pentru combaterea bacteriilor şi virusurilor.

Splina şi pancreasul

Aceste „organe" sunt de fapt glande mari care produc şi secretă enzimele vitale cerute de organism. Dietele care constau în mare parte din alimente prăjite sau procesate aduc prea multe enzime în stomac şi intestine pentru procesul de digestie, astfel încât imunitatea este compromisă din cauza rezervelor insuficiente de enzime pentru îndeplinirea funcţiilor antioxidante şi a altor funcţii imunitare.

Scanned with OKEN Scanner

Glanda pituitară şi pineală

Aceste două glande minuscule sunt localizate în mezencefal, iar secreţiile lor reglează majoritatea funcţiilor de bază ale organismului şi bioritmul acestuia, inclusiv imunitatea. De o importanţă deosebită pentru funcţiile imunitare este hormonul de creştere, secretat de glanda pituitară.

Glandele suprarenale

Localizate în partea de sus a rinichilor, glandele suprarenale secretă o gamă largă de hormoni vitali care sunt implicaţi în funcţiile sexuale, imunitare şi în răspunsul „luptă sau fugă". Răspunsul întârziat este provocat de stres şi îngreunează mult funcţiile imunitare. Când nu sunt dezechilibrate de stres, glandele suprarenale secretă hormoni care joacă un rol important în asigurarea imunităţii; de asemenea, funcţionează şi ca „baterii" pentru stocarea energiei primordiale care hrăneşte scutul radiant de energie *wei-qi* din jurul corpului.

Limfa

Lichidele limfatice absorb toxinele şi reziduurile provenite de la ţesuturi şi sânge, transportându-le în colon, plămâni şi pori pentru a fi eliminate.

Ficatul şi rinichii

Aceste două organe sunt responsabile pentru filtrarea toxinelor şi a reziduurilor metabolice din sânge, prin urmare purificându-l astfel încât să-şi poată îndeplini funcţiile de hrănire şi curăţare a întregului sistem. Ficatul este de asemenea responsabil pentru producerea multor enzime care sunt esenţiale pentru o imunitate optimă.

Lichidul cerebrospinal

Lichidele vitale ale coloanei vertebrale şi creierului reglează toate comunicaţiile din sistemul uman şi declanşează fie răspunsuri imunosupresive, fie de ajutor prin eliberare de hormoni, în funcţie de starea de spirit şi emoţiile persoanei. Aceste lichide sunt mesagerii prin care mintea şi corpul comunică şi cooperează pentru a păstra sănătatea sistemului cerebral şi fizic de apărare cunoscut şi sub denumirea de psihoneuroimunologie (PNI).

La nivel energetic, organismul este protejat de o aură de energie radiantă care înconjoară întregul corp şi îl apără de invazia energiilor dăunătoare din mediu, inclusiv de elemente naturale precum vântul, căldura şi frigul, dar şi de surse artificale ca microundele, aparatura electrică şi liniile de tensiune. Puterea protectoare a acestui scut depinde de alimentaţie, respiraţie, puritatea sângelui, exerciţiile fizice regulate, suplimentele alimentare, echilibrul emoţional, atitudinile mentale pozitive şi alţi factori esenţiali pentru sănătate. Mai mult, fiecare dintre cele 60 de miliarde de celule din corpul uman îşi generează propriul câmp electromagnetic, care protejează celulele de invazia energiilor aberante. Când un grup de celule dintr-un anumit ţesut îşi pierde scutul electromagnetic din cauza

Scanned with OKEN Scanner

toxicităţii extreme, stresului, rănilor, depunerilor de metale grele şi a altor factori nefavorabili, ele devin vulnerabile în faţa invaziei energiilor negative, dar şi a agenţilor patogeni cum ar fi virusurile şi toxinele. Dacă celulele nu sunt reechilibrate imediat prin măsuri corective, răul cumulat ajunge în cele din urmă la nucleul lor şi produce deteriorări la nivel genetic, care la rândul lor pot cauza cancer şi alte boli celulare. În timp ce energia protectoare depinde de alimentaţie, emoţii, atitudinile mentale şi alţi factori ai esenţei şi spiritului, mecanismul primar pentru îmbunătăţirea sa constă în respiraţia adâncă abdominală şi circulaţia energiei interne.

La nivelul spiritului, imunitatea este puternic influenţată de gânduri, emoţii şi atitudini. Aceşti factori mentali sunt mediaţi de biofeedbackul dintre sistemul nervos şi sistemul endocrin, care formează mecanismele imunologice puternice ale PNI. Ignorate constant de medicii alopaţi, care încearcă să impună controlul materiei asupra minţii prin medicamente, dar se simt ameninţaţi de puterile înnăscute ale minţii asupra organismului, factorii mentali care declanşează sistemul PNI sunt mecanismul de apărare cel mai eficient şi mai puternic al corpului uman. Prin cultivarea acestei vindecări psihofiziologice înnăscute cu ajutorul meditaţiei, al qi gong-ului şi prin puterea gândirii pozitive, oamenii pot învăţa să se vindece singuri şi să prevină bolile.

Pentru ca armele imunologice descrise mai sus să funcţioneze, ele trebuie să fie menţinute corespunzător. Păstrarea unei imunităţi optime ţine de următorii factori principali:

Sângele şi limfa curată

Sângele joacă un rol defensiv principal prin livrarea substanţelor nutritive şi a factorilor imunitari către ţesuturile toxice şi bolnave şi preluarea reziduurilor metabolice, a toxinelor şi agenţilor patogeni. Limfa la rândul ei păstrează sângele curat şi purifică lichidele celulare. Eficienţa funcţiilor lor de apărare depinde în întregime de gradul de puritate, inclusiv de echilibrul adecvat al pH-ului. Sângele curat depinde de asemenea de menţinerea în stare bună de funcţionare a ficatului şi rinichilor, care filtrează sângele.

Funcţiile endocrine echilibrate

Pentru a produce hormonii necesari asigurării imunităţii, întregul sistem endocrin trebuie menţinut în echilibru, deoarece secreţiile glandelor se influenţează una pe cealaltă prin biofeedback. Echilibrul endocrin este atins şi menţinut de ramura parasimpatică a sistemului nervos autonom, iar stimularea excesivă a ramurii simpatice dezechilibrează sistemul endocrin.

Eliminarea activă

Pentru a păstra corpul calm, sistemul imunitar are nevoie de un loc în care să arunce reziduurile pe care le drenează din sistem. Prin urmare, toate organele de excreţie, inclusiv colonul, plămânii, rinichii şi pielea, trebuie menţinute în stare bună de funcţionare. Ori de câte ori funcţiile de excreţie sunt afectate, organismul aruncă deşeurile spre încheieturi, ţesutul adipos, nodulii limfatici, hemoroizi şi alte anomalii izolate din circulaţia sângelui.

Scanned with OKEN Scanner

Nutriţia

Nutriţia adecvată este absolut necesară pentru menţinerea imunităţii, deoarece substanţele nutritive sunt cărămizile cu care se construiesc mecanismele de apărare. Substanţele nutritive sunt necesare şi pentru protejarea împotriva daunelor produse de radicalii liberi, pentru refacerea ţesuturilor afectate şi transformarea metabolică a esenţei în energie.

Eliminarea stresului

Stresul cronic este probabil cel mai mare duşman al sistemului imunitar uman, iar gestionarea eficientă a stresului este prin urmare crucială pentru menţinerea sistemelor de apărare. Stresul declanşează un lanţ de biofeedbackuri imunosupresive între sistemul endocrin şi sistemul nervos, care lasă întregul organism foarte vulnerabil în faţa unor agenţi patogeni şi energii din mediu altfel inofensive.

Odihna

Organismul are nevoie periodic de suficientă odihnă pentru a permite sistemului imunitar să „cureţe sistemul" şi să repare ţesuturile afectate. Acest lucru poate fi realizat numai atunci când sistemul nervos autonom se conectează la ramura parasimpatică, aşa cum se întâmplă în perioadele de repaus şi relaxare. „Odihna" nu înseamnă neapărat somn, deşi somnul suficient este de asemenea important. Odihna este atinsă prin încetinirea corpului, adâncirea respiraţiei, echilibrarea energiilor organelor şi golirea minţii ; toţi aceşti factori cer răspunsuri parasimpatice şi echilibru endocrin.

Energia

Imunitatea necesită multă energie, inclusiv energia nutritivă metabolică *ying-qi* pentru a produce hormoni, substanţe neurochimice, enzime, celule albe şi alte forme rafinate de esenţă imunitară şi energie protectoare radiantă *wei-qi* pentru a ţine la distanţă energiile anormale din mediu. Această energie trebuie să fie disponibilă imediat ce este cerută, ceea ce înseamnă că în rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare trebuie să fie depozitate rezervele necesare.

Atitudinea

Rolul decisiv jucat de factori mentali precum gândurile, stările de dispoziţie, sentimentele şi atitudinile în menţinerea imunităţii nu poate fi subliniat îndeajuns, şi totuşi este factorul cel mai des ignorat de medicina alopată. Aşa-numita „putere a gândirii pozitive" funcţionează datorită răspunsurilor biochimice pe care le stimulează în întregul sistem imunitar prin intermediul biofeedbackului. Atitudinile negative au un impact supresiv la fel de puternic asupra funcţiilor imunitare.

Din punct de vedere fiziologic, punctul de vedere tradiţional chinez asupra sistemului uman imunitar este foarte asemănător cu cel al modelului modern occidental. În sistemul chinezesc, prima linie de apărare este oferită de timus, glandele suprarenale şi coloana

Scanned with OKEN Scanner

vertebrală, urmate în ordinea priorităţilor de măduvă, sânge, creier (glandele pituitară, pineală şi hipotalamusul), ficat, rinichi, splină şi pancreas. Totuşi, chinezii acordă o mare importanţă puterilor imunitare ale energiei şi spiritului, care sunt factori ignoraţi permanent şi neînţeleşi de medicina modernă occidentală, în dauna pacienţilor. Doctorii tradiţionali chinezi şi vindecătorii taoişti prescriu în mod frecvent exerciţiile qi gong pentru a creşte răspunsul imunologic, iar meditaţia pentru a mobiliza puterile imunologice ale minţii, de obicei împreună cu prescrierea unor diete şi plante medicinale care lucrează în sinergie cu energia şi spiritul. Fără suficientă energie, nici plantele medicinale, nici medicamentele, nici substanţele nutritive nu pot fi utilizate eficient pentru menţinerea sănătăţii, iar atitudinile mentale negative precum cinismul, îndoiala, teama, confuzia şi autodesconsiderarea pot anula beneficiile terapeutice chiar şi ale celor mai puternice medicaţii. Deşi medicina occidentală modernă a înţeles „esenţa" imunităţii, mai are multe de învăţat de la medicina tradiţională chineză despre „energia" şi „spiritul" sistemului imunitar uman, şi cu cât va face acest lucru mai repede, cu atât mai sănătoasă va fi societatea occidentală.

Imunologia tradiţională chineză acordă o importanţă specială rolului glandelor suprarenale în menţinerea sănătăţii, iar cercetările occidentale recente asupra efectelor imunosupresive ale stresului validează ştiinţific punctul de vedere chinez. Chinezii numesc glandele suprarenale „Rădăcinile vieţii", sursa primară a energiei pure primordiale, vitalităţii sexuale şi refacerii imunologice. De vreme ce sunt lipite de rinichi, numele lor chinezesc este „glandele rinichilor", iar funcţiile lor sunt influenţate direct de energia rinichiului. Frica, de exemplu, este o energie emoţională negativă asociată cu rinichii în sistemul chinez, iar frica cronică este aşadar privită ca un factor inhibitor major al funcţiei imunitare. Această părere este confirmată de ştiinţa medicală occidentală, care citează frica ca pe o formă de stres care declanşează secreţii suprarenale de adrenalină şi cortizon, doi hormoni cunoscuţi pentru inhibarea gravă a imunităţii. Când frica sau oricare altă sursă de stres devine cronică, urmează imediat epuizarea glandelor suprarenale, iar victima va dezvolta o deficienţă imunitară cronică care face ca organismul să fie o pradă uşoară în faţa unor microbi din mediu care înainte erau nevătămători. Epuizarea glandelor suprarenale şi nivelele ridicate de cortizon din sânge sunt factori majori care contribuie la apariţia sindromului de oboseală cronică, SIDA, cancerului, impotenţei sexuale şi infertilităţii, alergiilor, migrenelor şi altor stări debilitante. Conform sistemului chinez, glandele suprarenale slăbite nu numai că prejudiciază sistemul imunitar la nivelul esenţei, dar îi reduc şi rezistenţa prin suprimarea sursei principale de energie care menţine scutul radiant al energiei protectoare *wei-qi* din jurul corpului. Şi de vreme ce energia rinichiului guvernează măduva şi ţesutul creierului, o funcţionare deficitară a rinichilor sau a glandelor suprarenale împiedică de asemenea producerea celulelor albe, a hormonilor şi a altor factori imunitari de la nivelul acestor ţesuturi vitale. Prin urmare, punctul de vedere tradiţional chinez asupra complexului rinichi-glande suprarenale ca element principal de reglare a imunităţii care funcţionează la toate cele trei nivele ale esenţei, energiei şi spiritului a fost confirmat de ştiinţa medicală modernă şi le oferă adepţilor alchimiei taoiste un mecanism puternic care poate fi cultivat prin practici fizice, energetice şi spirituale.

Aşa cum am discutat în capitolul 4 („Cele Patru Fundamente"), medicina tradiţională chineză citează patru tipuri principale de deficienţă imunitară sau „vid de imunitate": sângele, energia, yin şi yang. Termenul „vid" se referă la o stare de deficienţă energetică ce diminuează funcţiile vitale ale organului, glandei sau ţesutului care este guvernat de acea energie. În medicina occidentală, care nu recunoaşte rolurile bioenergiilor, diferitele

Scanned with OKEN Scanner

tipuri de deficienţă imunitară sunt descrise direct în termenii organului, glandei sau ţesutului afectat, cum ar fi atrofia timusului, arderi ale glandei suprarenale, afecţiuni ale măduvei, insuficienţă cerebrală etc.

Pentru a avea o perspectivă corectă asupra creşterii rapide a problemei imunodeficienţei, vom discuta câteva dintre cauzele principale şi cele mai eficiente remedii în termenii esenţei, energiei şi spiritului.

Imunitatea şi esenţa

Până în anii 1960, cel mai mare duşman letal al copiilor sub 15 ani din SUA erau accidentele, acum este cancerul. Majoritatea cazurilor de deficienţă imunitară încep în timpul copilăriei cu primul pahar de lapte de vacă pasteurizat şi primul bol de cereale procesate presărate cu zahăr. Starea generală de sănătate mentală şi fizică a copiilor americani a scăzut alarmant, iar motivul principal este dieta. La maturitate, efectele debilitante sunt cauzate de alcool, droguri (medicamente şi recreative), carnea de vită contaminată, grăsimi artificiale şi alţi factori. Să analizăm rapid câteva dintre elementele cele mai imunosupresive pe care oamenii le lasă să intre în sanctuarul corpului lor.

Elementele imunosupresive

Zahărul

Zahărul alb rafinat determină eliminarea insulinei din pancreas. În condiţiile unui consum zilnic de zahăr, insulina este prezentă permanent în sânge, ceea ce inhibă secreţia hormonului de creştere de către glanda pituitară. Hormonul de creştere este un element primar de reglare a sistemului imunitar.

Grăsimile vegetale hidrogenate

Un ingredient care se găseşte practic în toate alimentele procesate, în laptele praf pentru nou-născuţi, înlocuitorii de lapte pentru cafea, dressingurile pentru salate etc., aceste grăsimi artificiale se oxidează rapid în sistemul uman, eliberând un baraj letal de radicali liberi care distrug celulele şi produc daune genetice. Aceştia afectează activitatea celulelor albe şi au fost legaţi de creşterea riscului de îmbolnăvire de cancer.

Carnea şi laptele de vacă

Hormonii steroizi, antibioticele şi alte medicamente care sunt de obicei prezente în hrana vitelor sunt absorbite de persoanele care consumă carne şi lapte care provin de la animalele contaminate astfel, aruncând sistemul endocrin într-o stare de dezechilibru şi dăunând imunităţii.

Scanned with OKEN Scanner

Malnutriţia

Malnutriţia este cauza principală a imunodeficienţei în toată lumea, nu numai în zonele unde oamenii mor de foame. Deficienţele cel mai des întâlnite în dieta modernă sunt cele de aminoacizi esenţiali şi acizi graşi esenţiali, ambii fiind necesari pentru producerea elementelor imunitare cum ar fi celulele albe şi anticorpii. Timusul şi ţesuturile limfatice, de exemplu, încep imediat să se strângă şi să se atrofieze când aceste substanţe nutritive lipsesc din alimentaţie.

Metalele grele

Metalele grele, cum sunt cadmiul, plumbul, mercurul şi aluminiul, inhibă toate ramurile sistemului imunitar, celulele T, celulele B şi anticorpii şi restrâng funcţionarea măduvei. Cadmiul blochează de asemenea asimilarea zincului, acesta fiind un element esenţial, cerut de organism pentru producerea unui antioxidant puternic, superoxid-dismutaza, una dintre enzimele cele mai importante cu efect imunitar. Metalele grele intră în corp prin apa de la robinet, peştele contaminat, aerul poluat, legumele obţinute în urma tratării solului cu îngrăşăminte sintetice şi fumul de ţigară.

Antibioticele

Aceste medicamente prescrise foarte des sunt elemente puternice imunosupresive care distrug şi lactobacteriile prietenoase din tractul intestinal, permiţând candidei şi altor ciuperci dăunătoare să prolifereze în sistem, inhibând şi mai mult funcţiile imunitare.

Drogurile recreaţionale

Cafeaua, alcoolul, tutunul, opiaceele, barbituricele, amfetaminele şi alte droguri populare, când sunt folosite în exces, inhibă grav imunitatea prin eliberarea de produse auxiliare toxice în sânge şi afectează funcţionarea ficatului. Cafeaua a fost legată în mod special de riscul îmbolnăvirii de cancer la pancreas; agentul cauzator nu este cofeina, ci alte elemente pe care le conţin boabele de cafea. Când cafeaua este consumată împreună cu zahăr rafinat şi lapte praf, sistemul imunitar primeşte o lovitură triplă.

Imunodeficienţa poate fi prevenită şi vindecată în primul rând prin eliminarea cât mai multor elemente cu efect supresiv asupra imunităţii din dieta şi stilul de viaţă, apoi consumând zilnic unele sau toate alimentele şi suplimentele cu efect de stimulare a imunităţii prezentate mai jos.

Alimentele

Multe alimente bine cunoscute au proprietăţi deosebite de creştere a imunităţii când sunt consumate regulat şi în cantităţi suficiente, printre ele numărându-se:

Scanned with OKEN Scanner

Legumele crucifere

Legumele din această categorie, printre care broccoli, conopida, varza, varza de Bruxelles şi napii, sunt bogate în betacaroten şi protejează membranele mucoase, mai ales ale plămânilor şi tractului intestinal împotriva daunelor aduse de radicalii liberi şi a cancerului.

Usturoiul

Usturoiul este probabil cel mai eficient aliment în îmbunătăţirea imunităţii din meniul Mamei Naturi. Are un spectru mai larg în ceea ce priveşte activitatea antibioticelor decât penicilina, inhibă multe virusuri şi ajută la prevenirea cancerului. Este de asemenea una dintre sursele naturale cele mai bogate în seleniu, de care este nevoie pentru a produce enzima cu un puternic efect antioxidant glutation-peroxidază. Cel mai bine îşi face efectul când este consumat crud.

Peştele crud

Peştele de apă adâncă, cum sunt somonul şi tonul, este bogat în uleiuri omega 3, care conţin acizi graşi esenţiali necesari producerii de factori imunitari precum celulele albe. Previn de asemenea atacurile de cord, îndepărtând depunerile de colesterol de pe artere. Aceste alimente se găsesc din abundenţă şi sunt uşor de asimilat când peştele este consumat crud, dar dacă îl preferaţi gătit, atunci îl puteţi fierbe la aburi sau în apă.

Algele de mare

Algele de mare sunt cunoscute pentru că scad colesterolul din sânge, neutralizează toxicitatea radiaţiilor şi îmbunătăţesc imunitatea în ansamblu.

Migdalele crude

Migdalele crude sunt una dintre cele mai bune surse naturale de aminoacizi esenţiali şi acizi graşi esenţiali, ambele categorii fiind necesare pentru menţinerea unei imunităţi optime. Pentru vegetarieni, care sunt uşor deficitari în aceste elemente nutritive vitale, migdalele crude sunt un înlocuitor excelent al cărnii şi al altor produse animale.

Polenul

O altă sursă bună de acizi graşi esenţiali, polenul este de asemenea încărcat de enzime şi alte elemente nutriţionale care cresc imunitatea. Polenul ajută de asemenea la vindecarea multor alergii alimentare.

Suplimentele

Din cauza poluării mediului şi a dietelor denaturate, hrana singură nu este de ajuns pentru a asigura o imunitate optimă. Fără suplimente, corpul pur şi simplu nu primeşte gama

Scanned with OKEN Scanner

completă şi cantitatea de substanţe nutritive vitale şi alte elemente necesare pentru menţinerea sănătăţii şi vitalităţii, oricât de multă mâncare aţi consuma. Utilizarea judicioasă a următoarelor suplimente va pune la dispoziţia corpului elementele de care are nevoie pentru a lupta împotriva bolilor, a neutraliza toxinele şi radicalii liberi şi a proteja împotriva degenerării premature a ţesuturilor corpului.

Vitaminele

Multe vitamine funcţionează nu numai ca substanţe nutritive, ci şi ca antixodanţi puternici. Când corpul este bolnav sau stresat, utilizează vitaminele cu o viteză mult mai mare decât în condiţii normale, un fapt care arată cât de importante sunt aceste substanţe nutritive pentru funcţiile imunitare. Cea mai importantă este vitamina C, care ajută la prevenirea cancerului, contrabalansează efectele imunosupresive ale cortizolului, protejează inima şi creşte imunitatea în ansamblu. Doza optimă de menţinere este cuprinsă între 2 şi 6 g/zi, şi dublaţi această cantitate când sunteţi bolnavi. Alte vitamine cu efect de creştere a imunităţii, în ordinea eficienţei, sunt vitamina A (de preferinţă betacaroten), vitamina E şi vitaminele B_1, B_5, B_6 şi B_{12}.

Mineralele

Mineralele seleniu şi zinc sunt indispensabile pentru sistemul uman imunitar deoarece sunt necesare în producerea enzimelor antioxidante, care protejează corpul de distrugerile provocate de radicalii liberi. Zincul, de exemplu, este folosit pentru a sintetiza 80 de enzime, inclusiv enzima cu efectul cel mai puternic împotriva îmbătrânirii, superoxid-dismutaza. Alte minerale esenţiale pentru funcţionarea imunităţii sunt magneziul, potasiul, manganul, sodiul, cuprul şi cromul.

Aminoacizii

Arginina, când este luată împreună cu elemente sinergice cum ar fi vitamina B_5, stimulează glanda pituitară să secrete hormonul de creştere, un factor regulator vital al imunităţii. Arginina creşte de asemenea timusul (care produce celulele T), sporeşte considerabil puterea de vindecare a corpului şi ajută la prevenirea cancerului. Alţi aminoacizi cu efect de creştere a imunităţii sunt ornitina, cisteina, taurina, metionina şi glutationul.

Acizii graşi esenţiali

Aceste substanţe nutritive, printre care şi uleiul de peşte omega 3 şi acidul caprilic, oferă cea mai bună protecţie împotriva arteriosclerozei şi a altor boli de inimă. De vreme ce puţini americani obţin nivelul adecvat al acestor elemente nutritive din hrană (clar evidenţiat de faptul că bolile de inimă reprezintă motivul decesului în 53% din cazuri în SUA), sunt necesare surse suplimentare. Acizii graşi sunt de asemenea elemente esenţiale din celulele albe, anticorpi şi celulele creierului.

Scanned with OKEN Scanner

Enzimele

Ţinând cont de faptul că dieta modernă constă în principal din alimente gătite sau procesate, corpul trebuie să trimită mare parte din puterea enzimelor în stomac şi duoden în scopuri digestive, prin urmare reducând mult posibilitatea enzimelor de a-şi îndeplini rolul antioxidant şi alte funcţii imunitare. Când sunt luate pe stomacul gol, suplimentele cu enzime trec la lucru şi digeră microbii, celulele precanceroase, toxinele, puroiul, mucusul şi alţi agenţi care duc la îmbolnăvire.

Lactobacteriile

Sursele de suplimente ale lactobacteriilor cum ar fi acidofilus, bifidus şi sucul de varză fermentat refac coloniile de bacterii „prietenoase" din tractul intestinal. Lactobacteriile sunt metoda naturală de apărare împotriva candidei şi a altor candidoze, care au proprietăţi imunosupresive puternice. Facilitează de asemenea eliminarea rapidă a reziduurilor toxice digestive şi îmbunătăţesc asimilarea substanţelor nutritive din hrană.

Plantele medicinale

Multe plante medicinale au proprietăţi de creştere a imunităţii. În medicina chineză, cele mai folosite plante pentru creşterea imunităţii sunt ginsengul şi gingko, *Astragalus*, *gotu kola*, *Ligustrum* şi *Codonopsis*. Planta nord-americană echinacea este de asemenea un tonic foarte eficient pentru sistemul imunitar şi a fost mult folosită de indieni pentru a vindeca şi preveni diverse boli. Alte plante din America de Nord care sunt benefice pentru imunitate sunt *chaparral* (*Larrea divaricata*), yerba mansa (*Anemopsis californica*) şi osha (*Lingusticum porteri*). Planta din America de Sud *pau d'arco* (*Tabebuia pentaphylla*) creşte abilitatea corpului de a face faţă agenţilor patogeni şi atacă direct invadatorii din exterior. Ciuperca *shiitake* este o ciupercă rară chinezească numită *ling-jir* ce are proprietăţi puternice de îmbunătăţire a imunităţii şi este frecvent inclusă în produsele pe bază de plante medicinale care cresc imunitatea. Multe dintre aceste plante sunt în prezent folosite pentru tratarea pacienţilor bolnavi de SIDA.

Hormonul de creştere

Pe măsură ce corpul uman îmbătrâneşte, secreţiile hormonului de creştere scad în mod natural. S-a demonstrat recent că un hormon de creştere sintetic care costă aproximativ 20.000 de dolari pe an inversează dramatic simptomele îmbătrânirii, în urma mai multor studii făcute în Statele Unite. Cu costuri mai mici, puteţi lua alte suplimente, cum ar fi arginina, care stimulează glanda pituitară să secrete nivele ridicate din hormonul natural de creştere. Un alt supliment eficient în eliberarea hormonului de creştere este bromocriptina (vândut sub denumirea de Parlodel), care este în mod convenţional folosită pentru a trata senilitatea, infertilitatea şi alte simptome ale deficienţei hormonului de creştere. Cu ajutorul acestui supliment, care nu are efecte secundare adverse, administrat timp de o lună sau două sau de două ori pe an, puteţi contribui la prevenirea carenţei de hormon de creştere şi a simptomelor legate de aceasta.

Scanned with OKEN Scanner

Femeile care au trecut prin menopauză ar trebui să observe că bromocriptina poate întoarce menopauza şi relua ciclul menstrual şi fertilitatea, chiar în cazul femeilor de 60-70 de ani, aşadar dacă îl folosiţi în acest moment al vieţii, ar trebui să vă luaţi măsuri de precauţie împotriva unei sarcini nedorite.

Postul

Unul dintre elementele cu cel mai mare efect de stimulare a sistemului imunitar se dovedeşte a fi postul, lucru pe care toate animalele îl fac în mod natural când sunt bolnave. Când este ţinut corespunzător, postul poate vindeca practic orice boală, inclusiv cancerul, şi să reconstruiască integral sistemul imunitar. Postul este metoda cea mai eficientă pentru stimularea secreţiilor sporite de hormon de creştere, detoxifierea sângelui şi a celorlalte fluide şi ţesuturi ale corpului, prin eliminarea reziduurilor acumulate în colon şi alte organe, dizolvarea tumorilor şi chisturilor, refacerea ţesuturilor şi vindecarea rănilor interne şi externe.

Imunitatea şi energia

Energiile aberante exercită întotdeauna o influenţă imunosupresivă asupra sistemului uman prin dereglarea echilibrului sensibil al bioenergiilor interne de care depinde imunitatea. Energiile aberante pot invada sistemul energetic uman din surse externe, cum ar fi microundele, radiaţiile, lumina fluorescentă şi alte forme de poluare electromagnetică, sau pot fi generate la nivel intern de tulburări emoţionale, toxine, organe bolnave sau canale energetice blocate. În orice caz, prima victimă a energiei aberante este imunitatea şi primul ajutor pentru refacerea deficienţei imunitare cauzate de dezechilibrul energetic este alchimia internă a exerciţiilor energetice taoiste.

Factorii energetici care dăunează imunităţii

Câmpurile electromagnetice anormale

Am discutat deja în detaliu despre pericolele aduse sănătăţii umane de liniile electrice, aparatele electrice şi gama tot mai diversificată a gadget-urilor electronice. Prin inhibarea glandelor pineală şi pituitară şi blocarea funcţiilor cerebrale, câmpurile electromagnetice anormale dăunează imunităţii în sediul său central din creier.

Microundele

Microundele nu numai că inhibă aceleaşi glande şi ţesuturi precum câmpurile electromagnetice anormale, dar constituie un element stimulator principal pentru răspunsul la stresul din zilele noastre. Nu trebuie să fiţi tensionat, paranoic sau blocat într-o slujbă sau într-o căsnicie stresantă pentru a suferi de stres cronic. Expunerea pasivă la radiaţiile microundelor declanşează un răspuns la stres chiar şi pentru cele mai calme şi echilibrate persoane. În testele de laborator efectuate pe şobolani, expunerea la microunde la nivele de 20 de ori

Scanned with OKEN Scanner

mai mici decât standardele de siguranţă stabilite în SUA au provocat suficient stres pentru a extenua glandele suprarenale şi a cauza o cădere completă a sistemului imunitar.

Poluarea aerului

Substanţele poluante ale aerului cum ar fi gazele de eşapament, fumul şi emisiile de gaze industriale umplu aerul cu ioni pozitivi grei care neagă activitatea ionilor negativi, particule minuscule încărcate care deţin energie din atmosferă şi o conduc în sistemul uman prin respiraţie. Sistemele de aer condiţionat şi încălzirea centrală au acelaşi efect, furând din aerul din clădirile închise energia vitală a ionilor negativi. Energia ionilor negativi din atmosferă, împreună cu energia extrasă din alimente prin digestie constituie ingrediente de bază pentru Adevărata Energie Umană. Dacă nu compensaţi acest aer „mort" prin practica energiei interne precum qi gong şi respiraţia adâncă, sistemul imunitar se va descărca asemenea unui ceas, lăsându-vă obosit cronic şi vulnerabil în faţa celor mai slabi agenţi patogeni.

Lumina deficitară

Lumina este sursa primară de energie pentru glanda pituitară, care primeşte energie prin retină şi nervul optic. Lumina influenţează de asemenea glanda pineală. Lumina este cerută de corp pentru a produce vitamina D, de aceea acest element nutritiv este numit „vitamina rază de soare". Lumina reglează de asemenea multe bioritmuri umane, mai ales somnul. Tipul de lumină completă care hrăneşte corpul este numit „lumină cu spectru complet", ceea ce înseamnă că sunt incluse toate lungimile de undă ale luminii naturale. Becurilor obişnuite le lipsesc multe frecvenţe vitale; lumina de la tuburile de neon şi ecranele televizoarelor nu numai că sunt deficitare, dar vibrează în mod neregulat şi, prin urmare, irită glanda pituitară şi sistemul nervos central prin nervul optic. Numeroase studii efectuate în şcolile americane au arătat că multe dintre comportamentele anormale şi deficienţele de învăţare care deranjează din ce în ce mai mult disciplina clasei şi educaţia în SUA sunt repede corectate dacă lumina fluorescentă este înlocuită cu lumină cu spectru complet.

Respiraţia superficială şi stagnarea fizică

Lipsa exerciţiilor fizice şi respiraţia superficială creează condiţiile pentru apariţia oboselii cronice şi a stagnării fizice din corpul uman, diminuând rezistenţa şi dăunând imunităţii. Aceste obiceiuri lipsesc corpul de cantitatea suficientă de oxigen, îngreunează circulaţia sângelui, restricţionează distribuţia substanţelor nutritive, reduc scutul protector al energiei radiante din jurul corpului şi inhibă alchimia internă.

Tulburările emoţionale

Izbucnirile frecvente ale emoţiilor extreme sunt considerate sursa primară internă de îmbolnăvire în medicina tradiţională chineză, iar noua ştiinţă occidentală a psihoneuro-imunologiei a confirmat această premisă veche taoistă. Este bine ştiut faptul că durerea, de exemplu, cum ar fi cea trăită după moartea unui soţ, face ca persoana să fie foarte

Scanned with OKEN Scanner

vulnerabilă în faţa bolii şi degenerării. Echilibrul emoţional este o precondiţie pentru menţinerea unei imunităţi puternice şi nimic nu dezechilibrează mai tare şi mai repede energia umană decât izbucnirile neaşteptate şi crizele prelungite de „energii în mişcare" necontrolate.

Din fericire, există metode simple şi eficiente pentru a remedia aceste situaţii şi a preveni asalturile asupra sistemului imunitar din partea energiilor aberante. Când sunt practicate împreună cu metodele de creştere a imunităţii la nivelul esenţei, aceste „suplimente energetice" devin şi mai eficiente datorită sinergiei.

Factorii de stimulare energetică a imunităţii

Qi gong-ul

Qi gong-ul contrabalansează efectele imunosupresive ale stresului prin conectarea corpului la ramura parasimpatică a sistemului nervos autonom. Aceasta dă glandelor suprarenale şansa să se odihnească şi să se recupereze şi opreşte secreţia de adrenalină, cortizol şi a altor hormoni imunosupresivi. Qi gong-ul are de asemenea efectul de a întări scutul radiant de energie care protejează corpul de invazia energiilor aberante din mediu, armonizează energiile yin şi yang, Apa şi Focul, şi alte energii bipolare, armonizează cele Cinci Energii Elementare ale organelor vitale şi reîncarcă fiecare celulă din corp cu energie proaspătă. Îmbunătăţeşte mult circulaţia, ceea ce îi permite sângelui să livreze factori imunitari către toate ţesuturile şi să îndepărteze reziduurile metabolice. Qi gong-ul stabileşte şi un biofeedback de îmbunătăţire a imunităţii între sistemul nervos şi cel endocrin.

Respiraţia profundă

Respiraţia profundă este o parte esenţială a tehnicii qi gong, dar are şi beneficii terapeutice proprii şi ar trebui practicată tot timpul. Prin practica tehnicii qi gong zilnic, persoana învaţă treptat cum să respire corect tot timpul. Respiraţia profundă face ca diafragma să maseze şi să stimuleze glandele suprarenale cu fiecare respiraţie, oferind o terapie fizică de întinerire acestor glande mult folosite. Îmbunătăţeşte circulaţia la nivel cerebral a oxigenului şi substanţelor nutritive, prin urmare crescând funcţiile cerebrale care la rândul lor menţin imunitatea. Maximizează asimilarea energiei ionilor negativi din atmosferă şi opreşte sistemul nervos autonom să conducă corpul la vitezele mari ale ramurii simpatice, ceea ce irită sistemul imunitar. Sun Ssu-mo, medic renumit în timpul Dinastiei Tang şi adept taoist, a lăudat beneficiile respiraţiei profunde în opera sa intitulată *Reţete preţioase*: „Când se practică o respiraţie corectă, bolile nu vor apărea. Când respiraţia este reprimată sau încordată, vor apărea tot felul de boli. Cei care vor să se îngrijească de viaţa lor trebuie să înveţe mai întâi metodele corecte de controlare a respiraţiei şi de echilibrare a energiei. Aceste metode de respiraţie pot vindeca toate afecţiunile, mari sau mici".

Suplimentele energetice

Aşa cum sunt metode de suplimentare a esenţei cu vitamine, plante medicinale, enzime etc., la fel sunt şi metode de suplimentare a energiei. În mod tradiţional, cristalele de

Scanned with OKEN Scanner

cuarţ şi diferite pietre preţioase au fost folosite pentru a atrage energiile cosmice pozitive de la planete şi stele şi pentru a le ghida în sistemul energetic uman. Acesta este mecanismul prin care lucrează talismanele. Aurul ajută şi el la colectarea şi depozitarea energiilor benefice din mediu. În afara acestor metode tradiţionale, prin tehnologia electronică modernă a fost concepută o gamă largă de suplimente energetice eficiente, printre care generatorele de ioni negativi, biocircuitele, armonizatoarele de câmp electromagnetic, dispozitivele audiovizuale pulsative şi multe altele. Puteţi afla mai multe despre aceste instrumente interesante dacă cereţi un catalog de la furnizorii enumeraţi în Anexă.

Geomanţia

Vechea ştiinţă taoistă a geomanţiei (feng shui) calculează fluxul energiilor cereşti şi telurice într-o anumită zonă pentru a stabili locurile cele mai potrivite pentru ridicarea caselor, templelor, birourilor şi a altor clădiri, astfel încât aceste energii naturale din mediu să se armonizeze în mod favorabil cu energiile umane pentru a proteja sănătatea şi longevitatea celor care le folosesc. Deşi este foarte puţin înţeleasă şi deseori desconsiderată în Occident, este sigur că geomanţia funcţionează, aşa cum poate dovedi, de altfel, orice persoană care a locuit o vreme în Orientul Îndepărtat. Probleme obişnuite cum ar fi insomnia pot fi vindecate complet numai prin reaşezarea patului sau mutarea dormitorului într-o altă cameră, iar mii de firme din Orientul Îndepărtat aflate în pragul falimentului au ajuns peste noapte la profit numai pentru că au chemat un specialist în geomanţie care a aranjat birourile, a blocat uşile prin care se scurgea energia, a întors biroul şefului într-un unghi mai favorabil şi a făcut şi alte modificări în fluxul invizibil, dar foarte influent al energiilor cereşti şi telurice. Dacă aţi încercat orice altceva fără niciun rezultat, ar trebui să daţi o şansă geomanţiei pentru a vă aduce noroc şi a vă spori energiile. În orice loc din lume în care se găseşte o comunitate chineză, veţi găsi şi un specialist în geomanţie.

Imunitatea şi spiritul

Stresul cronic este probabil cauza principală a imunităţii scăzute în lumea modernă, mai ales în oraşele aglomerate şi în societăţile industrializate. Corpul uman poate să facă faţă tipului de stres la care oamenii erau supuşi în vremurile preindustriale, cum ar fi să înfrunte un tigru, să poarte războaie între triburi, să facă faţă avalanşelor, inundaţiilor şi altor situaţii care declanşează în organism reacţia „luptă sau fugă". În astfel de situaţii, glandele suprarenale trimit adrenalină în sânge, iar sistemul nervos îşi schimbă modul de funcţionare pe ramura simpatică. Atunci, corpul răspunde prin luptă, fugă sau alte reacţii fizice care consumă multă energie, epuizându-şi hormonii stimulatori şi surplusul de glucoză care este pompată în sânge cu acest scop, iar apoi revine la normal. Când aceste situaţii apar ocazional, nu în mod repetat, după ce au trecut, corpul îşi recapătă singur energia şi echilibrul endocrin. În zilele noastre, aceleaşi răspunsuri biochimice sunt declanşate de sute de ori într-o zi, de frustrările de la birou, de viaţa casnică grea, de furia reprimată, ştirile de la televizor, expunerea la microunde şi la alte câmpuri electromagnetice anormale, de frică, alienare, presiunea din partea semenilor şi alte pericole ale vieţii moderne. Însă, în loc să declanşeze răspunsuri fizice consumatoare de energie, oamenii îşi reprimă furia, frica şi celelalte emoţii negative provocate de stres, şi prin urmare nu

Scanned with OKEN Scanner

utilizează hormonii puternici şi substanţele neurochimice eliberate în sânge. Aceste substanţe biochimice puternice se descompun repede în diverşi derivaţi toxici care otrăvesc sistemul, scad imunitatea şi blochează celelalte funcţii vitale. În condiţii de stres cronic, corpul nu are niciodată şansa să elimine în totalitate aceste toxine şi să refacă echilibrul esenţei, energiei şi spiritului.

Stresul de fapt îi cere corpului să se adapteze în timp foarte scurt la o situaţie nouă, aşadar rezultatul depinde în mare parte de percepţiile şi informaţiile senzoriale care vin din tărâmul spiritului. Cu toate acestea, efectele stresului reverberează imediat în tărâmul energiei şi al esenţei prin răspunsurile biologice şi sistemul nervos. Stresul acaparează întregul sistem uman, ori de câte ori apare, antrenând corpul, mintea şi energia într-un cerc vicios al tensiunii şi zbuciumului.

Stresul a fost în cele din urmă recunoscut ca un factor major imunosupresiv şi o cauză principală a bolilor. Din nefericire, în medicina modernă occidentală, tendinţa este să se trateze stresul cu tranchilizante care îndepărtează temporar simptomele exterioare, dar nu înlătură problemele fiziologice. Stresul face ca glandele suprarenale să secrete adrenalină şi cortizon, acesta din urmă fiind un foarte puternic imunosupresor mai ales la nivelul timusului, nodulilor limfatici şi al splinei. Cortizonul împiedică de asemenea producerea de interferon, unul dintre agenţii imunitari cei mai puternici ai organismului. Bolile asociate cu nivelul crescut de cortizon sunt: cancerul, hipertensiunea, artrita, atacul cerebral, infecţiile cronice, bolile de piele, boala Parkinson şi ulcerul. Nivelul ridicat de cortizon este de asemenea asociat cu tendinţele suicidare. În cartea sa *Maximum Immunity* dr. Michael Weiner spune: „Stresul psihologic produce hormoni puternici care inhibă sistemul imunitar". Iar dr. Cass Igram, în cartea *Eat Right or Die Young*, susţine cauza luptei împotriva stresului cu şi mai multă fervoare:

> Rolul jucat de stres în declanşarea cancerului este atât de mare, încât nu ar fi o exagerare să spunem că 80% sau mai mult dintre cazurile de cancer sunt cauzate într-o anumită măsură de presiunea mentală sau încordare. Durerea, zbuciumul, frica, grijile şi furia sunt emoţii care au efecte teribile asupra funcţionării organismului. Cercetătorii au descoperit că aceste emoţii produc la nivelul creierului nişte substanţe chimice numite neuropeptide. Aceşti compuşi foarte puternici au o puternică acţiune imunosupresivă. Oamenii de ştiinţă au urmărit traseul de la creier către celulele cu rol imunitar şi au dovedit că emoţiile negative pur şi simplu le distrug în drumul lor. Acest rezultat este datorat în parte eliberării de substanţe chimice în terminaţiile nervoase. Odată ce se întâmplă acest lucru, microbii dăunători sau celulele canceroase pot invada orice ţesut din corp.

Analiza făcută de dr. Igram este practic identică cu punctul de vedere tradiţional al medicinei chineze care consideră că emoţiile negative sunt cauze ale bolilor. Având în vedere că sistemul nervos central are ramuri cu terminaţii nervoase care ajung la glandele care reglează sistemul imunitar, există o reacţie constantă între hormoni şi substanţele neurochimice. Sistemul imunitar funcţionează foarte mult ca un organ senzorial care răspunde la stimulii externi pe baza informaţiilor senzoriale mediate de sistemul nervos. Un răspuns de tip „luptă sau fugă" venit din partea creierului declanşează imediat un răspuns similar din partea glandelor suprarenale şi a altor glande, iar secreţiile acelor glande, la rândul lor, susţin şi continuă activitatea substanţelor neurochimice care au declanşat răspunsul iniţial la stres. În mod similar, substanţele neurochimice calmante şi benefice stimulează secreţia de hormoni calmanţi şi benefici, care la rândul lor susţin activitatea acelor substanţe neurochimice prin biofeedback. Să ne amintim că maestrul

Scanned with OKEN Scanner

Luo Teh-Hsiou din Taiwan a spus că mecanismul principal prin care tehnica qi gong creează energie vitală şi întinereşte corpul este tocmai stabilirea reacţiei biologice de calmare dintre sistemul nervos şi cel endocrin. Dr. Weiner afirmă în cartea *Maximum Immunity*: „Dacă învăţăm cum să ne controlăm mintea, vor avea loc schimbări hormonale subtile care vor controla realitatea noastră biochimică". Chirugul oncolog Bernie Siegel de Universitatea Yale are aceeaşi opinie: „Dezvoltarea psihologică şi spirituală este capabilă să schimbe evoluţia bolii". Aceasta este de fapt o reformulare a ceea ce se afirmă în capitolul intitulat „Cel mai vechi adevăr" din *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, vechi de 2.000 de ani: „Dacă ne menţinem spiritul neperturbat în interior, nu va apărea nicio boală".

Sistemul PNI poate fi stimulat printr-un biofeedback pozitiv care vindecă trupul şi reface imunitatea pur şi simplu prin adoptarea unei atitudini mentale corecte. De exemplu, PNI explică efectul placebo. Dacă mintea poate fi făcută să creadă că o pastilă de zahăr sau o pastilă de vitamina C este de fapt un medicament nou, miraculos, mobilizează imediat sistemul imunitar, declanşează răspunsul de vindecare şi orchestrează un tratament. Astfel, „puterea gândirii pozitive" îşi are rădăcinile în efectele fiziologice şi biochimice pe care le declanşează prin sistemul nervos. Aşa cum scrie şi Norman Cousins: „Dorinţa de a trăi nu este o abstractizare teoretică, ci o realitate psihologică cu caracteristici terapeutice".

Gândirea pozitivă are multe aspecte, cel mai important fiind voinţa, numită de chinezi *yi* şi care este egală cu spiritul primordial, dar şi factorii mentali, cum ar fi entuziasmul, sunt importanţi în menţinerea sănătăţii. Dacă sunteţi obosit, plictisit sau frustrat de slujbă, căsnicie, hobby-uri sau alte activităţi, mintea nu are entuziasmul necesar pentru viaţă, ceea ce, la rândul său, scade dorinţa de a trăi. Doar prin schimbarea obiceiurilor sau prin rezolvarea creativă a problemelor care vă frustrează veţi regăsi entuziasmul, acesta la rândul lui va stimula vitalitatea şi va creşte imunitatea. Un bun exemplu este cel al unui bancher care, în a doua parte a vieţii, s-a îmbolnăvit de „incurabila" leucemie. După cum s-a dovedit ulterior, el dorise dintotdeauna să fie violonist, nu bancher, dar şi-a reprimat acest vis pentru a-şi mulţumi tatăl şi a început lucrul împotriva voinţei sale, pe Wall Street. Condamnat la moarte de diagnosticul pus de doctori, a decis să arunce costumul elegant, s-a pensionat şi a învăţat să cânte la vioară cu atâta entuziasm, încât a ajuns să cânte chiar pe scenă şi şi-a îndeplinit visul de o viaţă. Nu după mult timp, leucemia a ajuns în stadiul pe care doctorii, foarte surprinşi, l-au numit „remisiune spontană": entuziasmul său regăsit pentru viaţă a făcut ca sistemul de apărare psihoneuroimunologic să atace celulele mutante care cauzează leucemia.

Vizualizarea este o altă metodă eficientă de refacere a imunităţii şi de vindecare a corpului. Carl şi Stephanie Simonton de la Cancer Counseling and Research Center din Dallas, Texas, au raportat cazul unui băieţel bolnav de cancer pe care l-au învăţat metoda terapeutică de vizualizare. În fiecare zi, băiatul îşi imagina luptători care intrau în corpul său pentru a ataca şi bombarda tumorile. Şi cu siguranţă tumorile au început în scurt timp să se restrângă, iar în cele din urmă au dispărut cu totul, fără chimioterapie, iradiere sau operaţie. Folosind această tehnică, soţii Simonton au reuşit să dubleze perioada de supravieţuire a bolnavilor de cancer în stadiu terminal aflaţi în grija lor. În ciuda acestor realizări impresionante, medicina convenţională continuă să se bazeze pe terapiile chimico-mecaniciste radicale care distrug sistemul imunitar şi transformă ultimele zile ale bolnavilor de cancer într-un calvar.

Vizualizarea este de asemenea o tehnică de bază în declanşarea răspunsului de vindecare în practica exerciţiilor de vindecare qi gong numite „secretul celor şase silabe", prezentate

Scanned with OKEN Scanner

într-un capitol anterior. Respiraţia mobilizează energia; buzele, limba şi gâtul stabilizează frecvenţa necesară; mişcările membrelor stimulează canalele energetice asociate; în acelaşi timp, vizualizarea direcţionează fluxul de energie să intre şi să iasă prin organul-ţintă. În acelaşi fel, pentru a activa „respiraţia palmei" în timpul exerciţiilor qi gong sau al meditaţiei, tot ce trebuie să faceţi este să vizualizaţi energia care intră şi iese prin centrele palmelor, în timp ce respiraţi abdominal profund, şi în scurt timp veţi simţi că se întâmplă. Dacă nu puteţi, înseamnă că nu acordaţi toată atenţia vizualizării, că vă îndoiţi că funcţionează sau că nu acordaţi suficientă atenţie senzaţiior care rezultă. Oricare dintre aceşti factori va nega efectele vizualizării. Puterea minţii asupra materiei acţionează în ambele sensuri: dacă încrederea în metodă conduce la rezultatele dorite pentru corp, îndoiala le opreşte.

Meditaţia este o metodă foarte eficientă pentru creşterea imunităţii şi cultivarea puterii gândirii pozitive, vizualizării şi puterii minţii asupra materiei. Numai prin „starea de nemişcare, fără să facem nimic", practicată zilnic, îi daţi minţii posibilitatea să se retragă din tot stresul zilnic şi să-şi exploreze puterile înnăscute. Chiar şi la începuturile practicii, când „mintea maimuţă" sare de la un gând trivial la altul, meditaţia poate creşte imunitatea la nivel psihologic prin conectarea sistemului nervos la modul simpatic, odihnitor, care reface şi creşte imunitatea. Mai târziu, după ce aţi dezvoltat simţul energiei interne şi aţi învăţat cum să o transportaţi oriunde doriţi în sistem, puteţi folosi acea putere pentru a vindeca răni, a echilibra energii, stimula secreţiile glandelor, îmbunătăţi energia cerebrală, schimba energie cu partenerul sexual, dizolva tumori sau în alte scopuri folositoare.

Deşi poate suna ca un clişeu, aşa cum sună multe adevăruri, iubirea are puteri vindecătoare. Dr. Siegel spune: „Dacă le spuneam pacienţilor să îşi crească nivelul globulelor din sistemul imunitar sau numărul celulelor distrugătoare T, nimeni nu ar fi ştiut cum să facă acest lucru. Dar dacă îi pot învăţa să se iubească pe ei înşişi şi pe ceilalţi cu toată inima, aceleaşi schimbări ar apărea automat. Adevărul este că «iubirea vindecă»".

Iubirea energizează întregul sistem imunitar şi stimulează în special producerea de anticorpi. Lipsa de iubire de sine dă naştere la gânduri şi emoţii negative care, aşa cum am văzut deja, eliberează hormoni imunosupresivi şi substanţe neurochimice în sistem prin mecanismul PNI. Mulţi oameni, mai ales în oraşele aglomerate, se găsesc blocaţi în situaţii pe care le urăsc, dar nu pot face nimic să le schimbe, şi astfel ajung să se urască pe ei şi pe ceilalţi. Aceasta conduce la o stare cronică de imunodeficienţă.

Multe dintre textele medicale chinezeşti de acum 2.000 de ani deplâng bolile „timpurilor moderne" şi fac aluzie la „vremurile bune de altădată", cu 3.000 de ani înainte de acel moment. O temă comună în aceste texte este declinul sănătăţii umane din cauza stilului de viaţă neglijent şi deteriorării relaţiilor interumane ca urmare a lipsei de iubire: condiţii degenerative pe care alchimia taoistă, precum şi psihoneuroimunologia le consideră simptomele aceluiaşi sindrom.

În eseul său intitulat „Iubind oamenii", Chang San-feng, maestrul din secolul al XII-lea, a concluzionat: „Aşadar, pentru cei care doresc să ştie cum să abordeze lumea, le sugerez să iubească oamenii". Aceasta este o reţetă pentru sănătate şi longevitate care generează energii pozitive vindecătoare prin întregul sistem uman, stimulând alchimia internă a psihoneuroimunologiei.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 18

Vitalitatea

Când mintea este calmă şi stabilă, vitalitatea circulă armonios în tot corpul. Dacă trupul este hrănit şi protejat de această circulaţie a vitalităţii, cum ar putea să se îmbolnăvească?

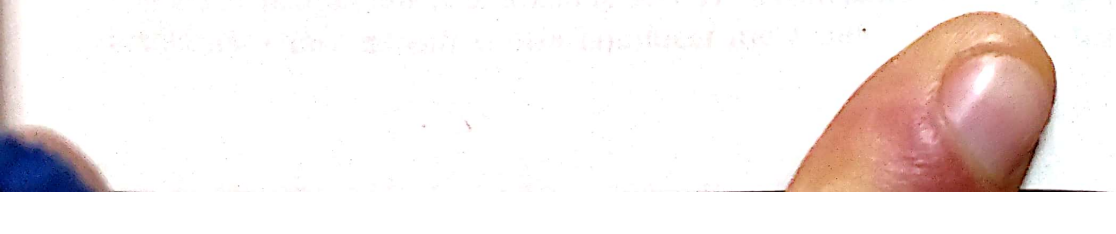
Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)

În limba chineză, termenul „vitalitate" combină ideogramele pentru „esenţă" (*jing*) şi „energie" (*qi*) formând cuvântul *jing-qi*. Combinaţia de „esenţă" şi „spirit" din cuvântul *jing-chen* denotă tot „vitalitate". Vitalitatea este aşadar manifestarea psihofiziologică a energiei şi a spiritului combinate cu esenţa vitală a vieţii corporale.

Vitalitatea este asociată cu puterea fluidelor vitale ale corpului cum ar fi enzimele, hormonii şi substanţele neurochimice, care formează un pod funcţional între materia organică şi energia pură. Activitatea enzimelor, de exemplu, eliberează unde de energie radiantă care pot fi măsurate cu instrumente ştiinţifice, iar activitatea substanţelor neurochimice din creier este strâns legată de energia cerebrală înregistrată ca „unde cerebrale" de encefalografe. Sângele transportă energia potenţială sub forma ionilor negativi care sunt depozitaţi şi în electroliţii lichidelor intercelulare. Vitalitatea este astfel o combinaţie funcţională de substanţe biochimice şi bioenergii echilibrate de biofeedback.

Alchimia internă taoistă creşte vitalitatea umană prin stabilirea unui biofeedback pozitiv între substanţele neurochimice calmante din sistemul nervos parasimpatic şi hormonii care cresc imunitatea şi întineresc din sistemul endocrin. Echilibrul neuroendocrin atins astfel are ca rezultat o vitalitate asociată cu viaţa organică.

Vitalitatea este baza sănătăţii şi longevităţii şi fundaţia imunităţii şi rezistenţei. Cu toate acestea, după ce perioada de înflorire din tinereţe a trecut, vitalitatea trebuie cultivată cu atenţie şi conservată pentru a continua să ofere tipul de protecţie pe care îl conferă în mod natural în timpul perioadei reproducătoare. După cum scrie James Ramholz în *Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*, „nivelul ideal al stării de bine are nevoie de ceva mai mult decât oferă dieta obişnuită şi stilul de viaţă. Numai o vitalitate puternică va preveni problemele de sănătate. În acest scop, mulţi oameni fac exerciţii, arte marţiale, yoga, qi gong, Tai Chi Chuan etc., meditează pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea, a-şi îmbogăţi viaţa şi a se dezvolta spiritual".



Scanned with OKEN Scanner

Cultivarea vitalităţii

De vreme ce vitalitatea depinde de vigoarea celor Trei Comori, poate fi cultivată atât prin metode interne, cât şi externe, printre care dietele şi nutriţia, plantele medicinale şi antioxidanţii, respiraţia şi mişcarea, meditaţia şi artele marţiale. Într-adevăr, vitalitatea este rezultatul principal al tuturor ramurilor alchimiei interne taoiste şi primul semn al sănătăţii şi imunităţii în medicina chineză.

La nivelul fundamental al esenţei, dieta, alimentaţia şi plantele medicinale tonice au cea mai directă influenţă asupra vitalităţii. Cei mai importanţi factori nutriţionali sunt aminoacizii esenţiali şi acizii graşi esenţiali, ambii fiind necesari pentru producerea hormonilor, enzimelor şi substanţelor neurochimice de care depinde vitalitatea. Aceste cărămizi de bază trebuie luate împreună cu un complex de vitamine şi minerale pe care corpul trebuie să le transforme în „esenţă vitală". De exemplu, zincul şi seleniul sunt necesare pentru a produce enzime antioxidante, iar vitaminele B_5 şi B_6 sunt suplimentele esenţiale de care creierul are nevoie pentru a transforma aminoacizii în neurotransmiţători.

Enzimele din alimente sunt un alt element nutritiv important pentru întreţinerea vitalităţii. Cu cât este mai bogat conţinutul de enzime din alimente (cum ar fi alimentele crude sau fermentate), cu atât mai puţină putere enzimatică trebuie să trimită corpul pentru digestie, ceea ce are ca rezultat creşterea vitalităţii generale. Eliminarea „hoţilor de enzime" precum zahărul rafinat şi amidonul, uleiurile hidrogenate vegetale, alimentele procesate şi carnea prea prăjită creşte de asemenea vitalitatea.

Plantele medicinale tonice au fost folosite de mii de ani de adepţii taoişti din China pentru sănătate, longevitate şi dezvoltare spirituală. Aceste plante contribuie la creşterea vitalităţii în două moduri: în primul rând, „esenţele pure ale plantelor şi copacilor" stimulează secreţiile de esenţă vitală în tot sistemul endocrin datorită „afinităţii lor naturale" (*gui-jing*) faţă de anumite glande, mai ales glandele sexuale; în al doilea rând, ele trimit propriile energii vitale în sistemul uman, echilibrând astfel energiile şi îmbunătăţind vitalitatea cu ajutorul „celor mai bune energii ale munţilor şi râurilor".

Vitalitatea poate de asemenea fi mărită prin nivelul energiei. Dintre toate disciplinele tradiţionale taoiste, qi gong-ul este de departe cea mai directă şi mai eficientă metodă de generare a *jing-qi*. Prin stabilirea unui biofeedback pozitiv între sistemul nervos şi cel endocrin, qi gong-ul intensifică reacţiile înnăscute de vindecare şi imunizare ale corpului şi le aduce sub control voluntar. Qi gong-ul încurajează vitalitatea prin implementarea primului principiu al alchimiei interne şi a corolarului acesteia: „Esenţa se transformă în energie", iar „energia controlează esenţa". Prima îmbunătăţeşte conversia metabolică a esenţei nutriţionale în energie vitală, iar cea din urmă optimizează circulaţia şi distribuţia sângelui, a substanţelor nutritive, hormonilor, enzimelor şi a altor esenţe vitale prin respiraţie şi controlul energiei.

Importanţa respiraţiei profunde diafragmatice pentru cultivarea şi păstrarea vitalităţii nu poate fi îndeajuns subliniată. Când este utilizată corect pentru a regla respiraţia, diafragma acţionează ca o „a doua inimă" pentru circulaţia sângelui şi distribuirea substanţelor nutritive şi a factorilor imunitari în întregul sistem. Această pompă suplimentară operează în întregime datorită presiunii toracice şi abdominale şi ridică o greutate mare de pe inimă, salvând aşadar energia cardiacă. Respiraţia profundă conduce de asemenea energia hrănitoare (*ying-qi*) prin sistemul de meridiane şi întăreşte scutul radiant de energie protectoare (*wei-qi*) din jurul corpului. Cum respiraţia este o funcţie vitală autonomă

Scanned with OKEN Scanner

asupra căreia putem exercita cel mai uşor controlul voluntar, ea are rolul de instrument în armonizarea esenţei şi energiei cu spiritul şi în realizarea controlului minţii asupra corpului. Aşa cum diafragma poate fi privită ca o a doua inimă, la fel respiraţia poate fi considerată un al doilea puls al vieţii. Din punct de vedere fiziologic, sincronizarea ritmică a sângelui (esenţa) şi a respiraţiei (energia) depinde de armonia funcţională a plămânilor şi inimii şi constituie sursa primară de vitalitate a corpului. Nimic nu stabileşte cu mai multă uşurinţă şi eficienţă armonizarea decât qi gong-ul.

Vitalitatea se manifestă la nivelul spiritului ca *jing-shen* („esenţă-spirit") şi poate fi cultivată prin practica meditaţiei. În meditaţia taoistă, energia sexuală din sacrum este ridicată de-a lungul canalelor coloanei vertebrale către cap, unde este rafinată în energie cerebrală şi transformată în vitalitate spirituală. Energia cerebrală îmbunătăţită care derivă din meditaţie stimulează producerea substanţelor vitale neurochimice şi îmbunătăţeşte toate funcţiile mentale, inclusiv memoria şi învăţarea, inteligenţa şi conştiinţa, percepţia şi gândirea. Asemenea vitalităţii fizice, vitalitatea spirituală este alimentată de energiile pure, puternice asociate cu secreţiile esenţei vitale din corp. În timp ce *jing-qi* din vitalitatea fizică vine în primul rând din energia asociată cu hormonii şi enzimele, *jing-shen* din vitalitatea spirituală este generat în principal de energia cerebrală asociată cu neurotransmiţătorii şi secreţiile glandelor pineală şi pituitară din creier.

Faţetele vitalităţii

Una dintre cele mai importante faţete ale vitalităţii este rolul protector pe care îl joacă pentru sănătate. Ca fuzionare funcţională a esenţei şi energiei, vitalitatea este baza imunităţii şi a rezistenţei. Aşa cum am discutat în capitolele precedente, imunitatea se bazează în mare parte pe secreţiile diferitelor tipuri de factori de esenţă vitală, cum ar fi hormonii, enzimele, celulele albe şi roşii, celulele T şi lichidele cerebrospinale. Rezistenţa la energiile aberante din mediu este dată de scutul radiant al energiei protectoare care emană din corp şi îl înconjoară. Astfel imunitatea şi rezistenţa reprezintă puterea totală protectoare oferită prin combinarea esenţei şi spiritului, cei doi stâlpi ai vitalităţii.

Fuzionarea esenţei cu energia este de asemenea baza dorinţei sexuale şi a potenţei. Unul dintre marile beneficii acordate practicii regulate a regimurilor sănătoase taoiste este vitalitatea sexuală, care a fost dintotdeauna privită ca un indicator principal al sănătăţii şi imunităţii în medicina tradiţională chineză. Natura a conceput corpul uman pentru a-şi menţine potenţa sexuală reproducătoare cu orice preţ şi a asigura perpetuarea speciei. Prin urmare, ori de câte ori esenţa şi energia sexuală sunt epuizate, în special în cazul bărbatului imediat după ejaculare, corpul încearcă imediat să refacă potenţa sexuală prin producerea de mai multă spermă şi hormoni sexuali. Dacă oricare dintre substanţele nutritive vitale necesare pentru această sarcină este deficitară sau lipseşte, ceea ce se întâmplă deseori, corpul o „împrumută" de la alte organe, glande şi ţesuturi, în special de la lichidul cerebrospinal şi glandele sexuale. Excesul sexual cauzează aşadar o scurgere constantă de substanţe nutritive vitale şi hormoni din creier, coloana vertebrală şi glandele suprarenale pe măsură ce corpul se luptă să menţină potenţa şi fertilitatea. Aceasta este în principal o problemă bărbătească, deoarece numai bărbatul îşi pierde esenţa potentă (sperma) în timpul actului sexual. Natura a conceput femeia în aşa fel încât activitatea sexuală să nu îi epuizeze resursele vitale, asigurându-i în acest fel puterea de a-şi hrăni şi proteja copiii.

Scanned with OKEN Scanner

De vreme ce natura acordă prioritate maximă vitalităţii sexuale, alte faţete ale vitalităţii, cum ar fi imunitatea, rezistenţa şi funcţiile cerebrale, sunt primele care suferă ori de câte ori excesul sexual epuizează resursele limitate ale corpului de esenţă şi energie. Prin urmare, când potenţa sexuală este la limită, înseamnă că situaţia este deja extrem de gravă, deoarece corpul este complet lipsit de resurse şi nu mai poate reface propria esenţă şi energie. Impotenţa sexuală la bărbaţi este aproape întotdeauna asociată cu imunodeficienţa, rezistenţa scăzută, moleşeala, oboseala, insuficienţa cerebrală şi alte simptome ale lipsei de vitalitate.

Asemenea multor alte aspecte legate de Tao, vitalitatea îşi are propria trinitate funcţională, manifestată ca imunitate şi rezistenţă, potenţă sexuală şi vigoare mentală. Asemenea celor Trei Comori, toate cele trei aspecte sunt strâns legate şi interdependente, fiecare fiind o reflexie a condiţiei celeilalte. Prin cultivarea vitalităţii prin dietă şi alimentaţie, qi gong şi meditaţie, precum şi prin alte discipline taoiste, îmbunătăţiţi toţi cei trei factori ai trinităţii – imunologici, sexuali şi cerebrali –, iar prin alchimia internă, inclusiv prin mecanismele psihoneuroimunologiei, esenţa şi energia de la oricare dintre ramurile vitalităţii ar putea fi transformate şi transferate pentru a sprijini o alta. Acest principiu poate funcţiona pentru sau împotriva dumneavoastră, în funcţie de cum vă cultivaţi şi conservaţi resursele esenţiale sau le risipiţi în vânt.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 19

Claritatea

Când spiritul este clar, cunoaşterea este luminată...
Când spiritul este clar, adevărul este evident...
Când spiritul este clar, dorinţele obişnuite nu îl pot păcăli...

Wenzi (secolul I î.Hr.)

Filosofia taoistă vede mintea umană ca pe o oglindă ce reflectă lumea din jur – un strop de rouă pe câmpia vieţii. Claritatea imaginilor pe care le reflectă şi a gândurilor pe care le provoacă acele imagini depinde în primul rând de claritatea oglinzii, nu de inteligenţă. „Oamenii folosesc apa stătătoare mai mult decât cea curgătoare ca oglindă", se spune în *Wenzi*, „deoarece apa stătătoare este clară şi calmă". Când mintea este clară şi calmă, imaginile pe care le reflectă sunt reale, iar cunoştinţele pe care le adună sunt adevărate. Când mintea este agitată şi confuză, este ca şi cum am arunca o piatră într-un lac liniştit sau ca şi cum am ţine un aparat de fotografiat cu mâini tremurânde : imaginile pe care le reflectă sunt distorsionate şi nu sunt în acord cu realitatea.

Când oglinda minţii este înceţoşată de praful gândurilor triviale şi scuturată de emoţiile conflictuale, distorsionează tot ceea ce reflectă, conducând spiritul în direcţii greşite. În asemenea condiţii, cunoaşterea intelectuală nu numai că este nefolositoare, dar de multe ori este chiar periculoasă, pentru că intelectul raţionalizează tot ceea ce reflectă mintea. Dacă reflecţiile minţii despre lume sunt distorsionări grave ale realităţii, intelectul le tratează totuşi ca şi cum ar fi adevărate şi le foloseşte ca bază pentru raţionalizarea comportamentului. Războaiele religioase sunt un bun exemplu al modului în care intelectul manipulează diferite reflecţii asupra lumii pentru a raţionaliza un astfel de comportament contradictoriu cum ar fi să omori oameni „în numele lui Dumnezeu". Societăţile occidentale, cu credinţa lor oarbă în intelectul raţional şi metodele ştiinţifice, sunt vulnerabile mai ales în faţa vanităţii minţii temporale umane, care utilizează raţiunea pentru a justifica comportamentul bazat pe reacţiile emoţionale la percepţiile distorsionate.

De vreme ce toate percepţiile senzoriale sunt filtrate de minte, claritatea mentală este la fel de importantă pentru cunoaşterea umană cum sunt lentilele clare pentru o fotografie. Când mintea este plină de trivialităţi şi programată pentru fantezii, nu poate aborda realist complexităţile vieţii.

Claritatea mentală nu înseamnă doar a fi alert şi deschis percepţiilor. Înseamnă să dai la o parte vălurile confuziilor condiţionate şi ale preferinţelor egocentrice şi să percepi lumea prin oglinda imaculată a conştiinţei primordiale, sau „mintea Tao". Aceasta nu este o sarcină uşoară, pentru că oamenii văd lumea prin lentilele condiţionate cultural ale minţii umane, formate de părinţi şi societate. Pentru a rezolva această problemă şi a

dezvolta metode de „curăţare a oglinzii minţii", înţelepţii şi yoghinii din China şi India au aplicat metoda ştiinţifică subiectului percepţie în sine. Conform acestei „ştiinţe a minţii", orice pătrunde în conştiinţa conştientă prin canalele senzoriale este o impresie subiectivă asupra lumii bazată pe punctul de vedere şi condiţionarea culturală a privitorului. Singurul fapt obiectiv recunoscut de ştiinţa minţii este conştiinţa în sine. Prin analizarea ştiinţifică a naturii conştiinţei şi a modului cum funcţionează aceasta prin percepţia senzorială, ştiinţele mentale tradiţionale ale hinduşilor, budiştilor şi taoiştilor au conceput tehnici foarte sofisticate prin care un individ îşi poate şterge confuziile egotistice arbitrare, poate renunţa la condiţionarea culturală şi poate percepe lumea prin lentilele curate ca cristalul ale conştiinţei primordiale, mai bine decât prin filtrele colorate cultural de mintea temporală umană. Chiar şi o singură privire aruncată asupra realităţii reflectate de oglinda imaculată a conştiinţei primordiale este suficientă pentru a alunga pentru totdeauna toate iluziile acumulate şi a modifica permanent conştiinţa adeptului, iar acest flash spontan al conştiinţei pe deplin iluminate este cel la care aspiră toţi adepţii pe calea înălţării spirituale.

Unul dintre principiile fundamentale din „ştiinţa minţii" este că perceptorul, percepţia şi elementul perceput sunt toate aspecte inseparabile ale unuia şi aceluiaşi proces. Având în vedere că psihofiziologia percepţiei este aproape la fel la toată lumea şi că lumea percepută este un factor extern pe care îl împarte toată lumea şi nimeni nu îl poate schimba, singurul aspect al procesului pe care îl puteţi controla şi concentra pentru a avea reflecţii clare ale realităţii este perceptorul, mai exact propria minte. Dacă păstraţi oglinda bine curăţată, preveniţi distorsionarea imaginilor pe care le reflectă şi veţi avea imagini clare ca cristalul asupra peisajului şi scenariilor vieţii.

O discuţie detaliată despre „ştiinţa minţii" taoistă şi budistă nu ţine de scopul acestei cărţi, dar principiul de bază al acestei ştiinţe, care este claritatea, are aplicaţii numeroase în viaţa de zi cu zi şi poate fi cultivat în avantajul tuturor fără a abandona lumea şi a vă retrage într-o peşteră din Munţii Himalaya. Claritatea poate elimina stresul vieţii de familie, poate îmbunătăţi performanţa la locul de muncă, poate preveni comportamentul aberant şi sintetiza magicul din lume, toate numai prin acordarea unui timp pentru „curăţarea oglinzii" minţii pentru a vedea lucrurile clar.

Cultivarea clarităţii

Doi dintre factorii cei mai importanţi în cultivarea clarităţii sunt calmul şi echilibrul. Hipertensiunea şi dezechilibrele emoţionale înceţoşează mintea cu un tip de energie negativă pe care medicina tradiţională chineză o numeşte „energie noroioasă" (*juo-qi*). Asemenea mâlului stârnit pe fundul unei ape limpezi, energia noroioasă se ridică de la organele interne şi înceţoşează claritatea energiei cerebrale din cap ori de câte ori stresul, tensiunea sau reacţiile emoţionale necontrolate au permisiunea să deregleze sistemul energetic uman. Furia, de exemplu, face ca energia fierbinte „rebelă" să se ridice de la ficat, frica aduce energia rece a Apei de la rinichi, grija exagerată stârneşte energia noroiasă a Pământului de la splină şi stomac etc. Ori de câte ori se întâmplă aceste lucru, este ca şi cum am aburi o oglindă, am uda-o cu apă sau am murdări-o cu noroi: imaginile pe care le reflectă sunt distorsionate.

Claritatea mentală poate fi obţinută şi menţinută numai dacă energiile interne sunt echilibrate şi calme. Să ne amintim principiul al doilea al alchimiei interne – „energia se

Scanned with OKEN Scanner

transformă în spirit". Aceasta înseamnă că mintea depinde de energie pentru a se hrăni, prin urmare, calitatea energiei determină calitatea funcţiilor mentale. Energia agitată, dezechilibrată are ca rezultat o minte agitată, dezechilibrată. Energia calmă, echilibrată susţine o minte calmă şi echilibrată şi aceasta este baza clarităţii mentale. Revenind la metafora aparatului de fotografiat şi a oglinzii: când mâna care le ţine este sigură şi calmă, imaginile pe care le arată vor fi clare şi precise. Acelaşi principiu se aplică şi oglinzii minţii: când energia care o susţine este calmă şi stabilă, imaginile pe care le reflectă sunt clare şi fidele vieţii.

La nivelul fundamental al esenţei, claritatea poate fi cultivată dacă sunt luate diferite substanţe nutritive, plante medicinale şi alte suplimente cu afinitate faţă de creier. Substanţele hrănitoare cele mai importante pentru îmbunătăţirea funcţiilor cerebrale sunt aminoacizii esenţiali şi acizii graşi esenţiali. Aminoacizii sunt necesari pentru a produce neurotransmiţători vitali care trimit mesaje între celulele cerebrale şi sistemul nervos central, în timp ce acizii graşi sunt elemente importante din structura celulară a neuronilor şi din lichidul cerebrospinal.

Plantele medicinale care cresc circulaţia către creier şi stimulează glandele pineală şi pituitară măresc claritatea mentală cu un surplus de esenţă cerebrală şi energie şi ajută la preluarea comenzii creierului asupra corpului, a minţii asupra materiei. Cele mai eficiente plante medicinale în acest scop sunt ginseng, ginkgo, *gotu kola*, *Epimedium*, *Astragalus* şi ardeiul iute roşu cayenne. Toate acestea pot fi luate împreună într-o singură formulă, iar efectele lor pot fi crescute dacă sunt luate cu substanţe nutritive sinergice cum ar fi colina, fenilanilina, vitaminele B_5 şi B_6, vitamina C şi zincul.

Substanţele nootropice, care au fost special create pentru a creşte funcţiile cerebrale, sunt un adjuvant modern al plantelor medicinale tradiţionale şi subtanţelor nutritive folosite în acest scop şi pot fi luate împreună cu ele. Pentru creşterea circulaţiei cerebrale şi stimularea sintezei proteinelor cerebrale, hidergina este cel mai eficient agent nootropic. Pentru a îmbunătăţi memoria şi capacitatea de învăţare, piracetamul este prima alegere, iar pentru o clarificare cerebrală rapidă, sprayul nazal cu vasopresină este răspunsul.

Niciunul dintre aceste suplimente nu vă face prea mult bine dacă nu vă luaţi măsurile necesare pentru menţinerea sângelui curat şi a pH-ului echilibrat. Sângele poluat este una dintre cauzele majore şi de cele mai multe ori un factor uitat, dar aducător de boală, degenerare, oboseală cronică, insucces în terapiile nutriţionale şi cu plante, depresie şi confuzie. Ori de câte ori sângele este toxic, toxinele pe care le transportă circulă prin creier la fel cum circulă şi prin celelalte ţesuturi ale corpului, iar abilitatea sângelui de a trimite oxigen şi substanţe nutritive către celule şi de a transporta reziduurile metabolice pentru a fi excretate este grav afectată. Este dificil să menţinem claritatea mentală dacă creierul este bombardat de metale grele, acizi, monoxid de carbon, aditivi alimentari, radicali liberi şi alte toxine transportate de sânge. Metoda cea mai eficientă de purificare a sângelui este postul ocazional, de preferinţă câte şapte zile la rând sau de două ori pe an. O altă metodă eficientă este consumarea de sucuri proaspete de fructe şi legume timp de câteva zile în fiecare lună. Aceasta echilibrează pH-ul din sânge şi accelerează eliminarea reiduurilor toxice din toate lichidele şi ţesuturile corpului.

Trecând la tărâmul funcţional, dar invizibil al energiei, qi gong-ul cultivă claritatea în trei moduri. Primul, datorită controlului energiei asupra esenţei, creşte foarte mult circulaţia la nivel cerebral a oxigenului şi substanţelor nutritive prin sânge. Prin invadarea creierului cu esenţă şi energie, qi gong-ul stimulează de asemenea şi secreţiile de neurotransmiţători vitali şi hormoni cerebrali. Al doilea: qi gong-ul acţionează ca un

Scanned with OKEN Scanner

dispozitiv de stimulare a alchimiei interne de transformare a energiei şi transportare a acesteia. Ridică energia sexuală potentă din sacrum către coloană, unde este condensată şi rafinată, apoi mai sus spre creier, unde creşte energia cerebrală şi este transformată în vitalitate spirituală. Al treilea: qi gong-ul intervine la nivelul sistemului nervos autonom şi schimbă circuitul ramurii sale simpatice, epuizante, cu cel al ramurii parasimpatice, tonifiantă, calmantă. Aceasta linişteşte întregul sistem nervos, echilibrează sistemul endocrin, armonizează energiile emoţionale şi calmează cortexul cerebral supraactiv, prin urmare aduce echilibrul şi calmul necesar clarităţii mentale.

De vreme ce claritatea aparţine tărâmului spiritului, meditaţia este metoda cea mai directă de cultivare a clarităţii. Întreaga alchimie a meditaţiei poate fi rezumată în trei cuvinte care apar permanent în înţelepciunea şi literatura taoistă: „Goliţi-vă mintea". A goli mintea înseamnă a reduce mintea la linişte şi tăcere şi a avea un echilibru emoţional cerut de claritatea mentală, realizat prin oprirea monologului interior al gândurilor discursive, arestarea celor Cinci Hoţi ai distragerilor senzoriale şi eliminarea zbuciumului reacţiilor emoţionale necontrolate. Pe scurt, golirea minţii înseamnă „curăţarea oglinzii", permiţând aşadar reflectarea clară a fenomenelor externe şi percepţiilor spontane ale adevăratei realităţi.

În termenii anatomiei cerebrale, cortexul cerebral este cel care trebuie liniştit şi redus la tăcere pentru a obţine claritate mentală şi percepţii spontane, pentru că acolo trenul fără oprire al gândurilor scoate sunete zgomotoase, acoperind sensibilităţile subtile ale percepţiei intuitive. Meditaţia reduce la tăcere cortexul cerebral lăsând părţile mai sensibile ale creierului să implice conştiinţa.

Când adepţii disciplinaţi cultivă claritatea la nivelele cele mai înalte cu ajutorul meditaţiei şi al altor practici, ei dezvoltă uneori puteri perceptive care transcendă simţurile obişnuite. Cunoscute sub numele de percepţie extrasenzorială şi *shen-tung* în chineză („reuşite spirituale"), aceste puteri extraordinare includ clarviziunea, citirea gândurilor, viziunile spontane, percepţiile universale şi capacitatea de a comunica cu spiritele. Aceste puteri apar numai în etapele cele mai avansate de practică, dar sunt şi o ameninţare pentru reuşita finală spirituală prin tentarea adeptului de a le folosi greşit pentru profit şi plăcere personală.

Folclorul spiritual asiatic este plin de atenţionări împotriva abuzului percepţiilor extrasenzoriale pentru câştiguri materiale şi mulţi adepţi au căzut în dizgraţie în acest fel. Acest nivel de practică, ce arată că adeptul este în pragul iluminării, se află tot acolo unde încep şi magia neagră şi vrăjitoria. Este o manifestare avansată a clarităţii şi intersecţia finală pe drumul spre iluminare: un pas greşit în această etapă poate distruge o viaţă de exerciţiu prin propulsarea adeptului pe drumul egocentric al puterii pământeşti. Adepţii adevăraţi ai taoismului ignoră aşadar aceste puteri – mai puţin când li se cere să îi ajute pe ceilalţi în cazuri de urgenţă – şi îşi continuă practica după această etapă către ţelul final.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 20

Stăpânirea de sine

Prea mult foc te usucă.
Prea multă apă te inundă.
Acest dezechilibru poate fi controlat numai
prin cultivarea stabilităţii.

Chang Po-tuan (secolul al XI-lea d.Hr.)

Echilibrul se referă la starea stabilă a energiei homeostatice în care toate organele vitale ale organismului funcţionează armonios şi cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului sunt conservate, nu epuizate. Aşa cum am văzut, energia formează o punte de legătură între corp şi minte şi punctul de sprijin care păstrează funcţiile fiziologice şi psihologice în echilibru. Când predomină „prea mult Foc" sau „prea multă Apă", când yin şi yang nu mai sunt echilibrate şi când cele Cinci Energii Elementare ale organelor îşi pierd armonia naturală, atât corpul, cât şi mintea manifestă un „dis-confort", funcţiile mentale şi fizice dau erori, iar imunitatea şi rezistenţa sunt afectate.

În cultivarea echilibrului, aspectul energiei cu care lucrează alchimia taoistă este energia emoţională sau „energia în mişcare". În medicina chineză, cele Şapte Emoţii sunt considerate cauzele principale interne ale dezechilibrelor energetice care fac corpul vulnerabil în faţa bolilor şi degenerării. Fiecare emoţie este asociată cu o pereche de organe vitale şi energia principală care le controlează. Dintre toate tipurile de energie asociate cu viaţa umană, energiile emoţionale sunt cel mai greu de controlat, iar când li se permite să fie excesive, tulbură mintea, dăunează imunităţii şi scad vitalitatea, consumă şi epuizează esenţa şi energia. Spre deosebire de energia cerebrală care se găseşte la nivelul capului, energia emoţională se găseşte în inimă şi nu ascultă de raţiune. Numai forţa pură a voinţei o poate controla.

Taoiştii se referă la emoţii ca la o maimuţă. Jucăuşă, înşelătoare, fără odihnă şi complet imprevizibilă, „mintea maimuţă" a emoţiilor trece de la o extremă la alta, răspunde fără să gândească la stimulii externi trimişi de cele cinci simţuri. Am auzit cu toţii vorba „maimuţa vede, maimuţa face". Este exact modul în care emoţiile umane reacţionează la lucrurile lumeşti. Toate energiile emoţionale sunt provocate de percepţiile senzoriale. Dacă auzim un lucru pe care îl percepem ca pe o insultă, reacţionăm instinctiv cu furie. Dacă vedem ceva ce considerăm că este sexy, răspundem cu dorinţă. Dacă primim o veste îngrijorătoare, reacţionăm cu anxietate. În fiecare caz, emoţia este declanşată de un eveniment exterior, adus în conştiinţă prin canalele senzoriale, unde creează un val intern de energie care inundă sistemul ca apa dintr-un dig spart, dezechilibrând energiile organelor, tulburând energiile yin şi yang, declanşând răspunsuri imediate la stres şi

alarmând mintea. Pe valul reacţiei emoţiilor necontrolate, atât corpul, cât şi mintea sunt lăsate fără putere, căci Capul-răutăţilor emoţiilor absoarbe toată energia în timp ce goneşte prin sistem.

În afară de faptul că ne fură sănătatea şi vitalitatea, emoţiile reprezintă obstacolul cel mai mare în cultivarea spiritului prin distragerea energiei şi atenţiei de la dezvoltarea internă către elementele perturbatoare exterioare şi provocarea unui comportament care ne contrazice cele mai bune intenţii. Emoţiile noastre ne sunt cei mai mari duşmani, şi totuşi medicina occidentală nu numai că ignoră consecinţele patologice grave ale dezechilibrului emoţional, dar filosofia occidentală prezintă în mod romantic impulsurile eroice pentru a fi acceptate în loc să fie recunoscute drept instincte primitive care trebuie controlate de raţionamentul elevat al conştiinţei umane. În aceasta constă una dintre diferenţele fundamentale ale tradiţiilor orientală şi occidentală, pentru că filosofia orientală identifică cu claritate emoţiile ca fiind obstacole în calea dezvoltării spirituale, poluanţi ai clarităţii mentale, elemente distrugătoare ale relaţiilor umane şi duşmani ai voinţei şi raţiunii. Când asiaticii observă că occidentalii „au sentimente fierbinţi", vor să spună că reacţionează exagerat din punct de vedere emoţional, prin urmare „supraîncălzesc" relaţiile umane cu energie emoţională nereţinută.

Oricine se îndoieşte de puterea distructivă a reacţiilor emoţionale necontrolate trebuie să se gândească doar la „crimele pasionale" pentru a înţelege ideea. Crimele pasionale sunt manifestarea ultimă a conflictului străvechi dintre inimă şi cap în viaţa umană. O ceartă minoră declanşează o criză majoră, iar în criza de furie care urmează, bărbatul îşi poate omorî propria soţie sau cel mai bun prieten. O persoană iubită are un accident şi moare, declanşând o durere atât de mare, încât cel care suferă pierderea se sinucide. Un soţ îşi găseşte soţia în pat cu alt bărbat şi este atât de măcinat de gelozie, încât înşfacă o armă şi îi împuşcă pe amândoi. Aceste lucruri se întâmplă în fiecare zi şi sunt exemple clasice ale modului în care emoţiile necontrolate, mai exact lipsa de echilibru, pot determina oamenii să comită fapte pe care nu intenţionau să le facă, distrugându-le propria viaţă şi a altora numai pentru a face pe plac emoţiilor de moment. Capul răutăţilor şi cei Cinci Hoţi se asociază cu instinctele noastre de bază şi provoacă un comportament care nu se potriveşte cu judecata şi interesele noastre pe termen lung. Singurul mod de a reţine aceşti răufăcători şi de a ne proteja de comportamentul lor criminal este să cultivăm echilibrul şi să practicăm stăpânirea de sine.

Cultivarea echilibrului şi a stăpânirii de sine

Stăpânirea de sine este manifestarea mentală a echilibrului emoţional şi o cerinţă de bază pentru dezvoltarea spirituală. Asemenea tuturor elementelor din alchimia internă, echilibrul şi stăpânirea de sine sunt interdependente. Fără echilibrul emoţional este imposibil să menţinem stăpânirea mentală şi fără stăpânire mentală este imposibil să cultivăm echilibrul emoţional.

În comparaţie cu sarcina de a îmblânzi şi antrena maimuţa sălbatică a emoţiilor, celelalte practici taoiste sunt floare la ureche. Cultivarea stăpânirii emoţionale necesită o vigilenţă constantă şi o autodisciplină riguroasă, altfel maimuţa scapă şi fură fructele exerciţiilor practicate cu atâta grijă. Spre deosebire de alte încălcări ale practicilor, cum ar fi excesul de mâncare sau sex, complacerea în izbucniri emoţionale precum furia, pofta

Scanned with OKEN Scanner

sexuală, teama sau gelozia poate anula un comportament disciplinat de o viaţă şi a reprezentat căderea multor adepţi chiar când ajunseseră aproape de reuşita finală.

Echilibrul nu trebuie atins prin anihilarea emoţiilor, aşa cum nici celibatul nu trebuie menţinut prin castrare. Cultivarea echilibrului înseamnă aplicarea disciplinei şi a conştiinţei pentru a nu lăsa emoţiile nestăpânite. Înseamnă păstrarea în echilibru a energiilor interne prin reglarea reacţiilor emoţionale la stimulii exteriori. În termenii alchimiei interne, înseamnă controlul inimii de către minte, nu a lăsa inima să galopeze fără control; înseamnă controlarea Focului cu Apa, nu a lăsa Focul să ardă toată esenţa şi energia; înseamnă ghidarea emoţiilor cu înţelepciune şi subordonarea instinctelor în faţa voinţei.

Ca formă de bază a energiei umane, emoţiile sunt o resursă importantă, dar trebuie antrenate şi transformate astfel încât să sprijine, nu să oprească dezvoltarea spirituală. În budismul tibetan, iluminarea este atinsă prin fuzionarea compasiunii cu înţelepiunea. Fără căldura energiei emoţionale a compasiunii, înţelepciunea este rece şi calculată. Fără claritatea şi percepţia înţelepciunii, compasiunea este o intenţie nobilă care nu poate fi niciodată pusă în aplicare.

Dar ce este compasiunea? Compasiunea este o formă altruistă de pasiune, o emoţie egoistă transformată de înţelepciune în empatie pentru suferinţa celorlalţi. Energia emoţională a compasiunii este la fel de puternică precum pasiunea obişnuită, dar în loc să risipească energia şi să perturbe stăpânirea de sine cu accese de emoţie nereţinute, compasiunea concentrează energia şi motivează voinţa pentru a folosi înţelepciunea şi celelalte resurse personale în vederea ajutării oamenilor. În tradiţia tibetană tantrică, compasiunea cultivată prin transformarea energiei emoţionale obişnuite este cunoscută sub denumirea de „metodă abilă" pentru că îi permite adeptului să utilizeze cu abilitate mintea şi energia în beneficiul celorlalţi, dar şi pentru dezvoltarea sa spirituală.

Deşi meditaţia şi qi gong-ul sunt de ajutor în cultivarea stăpânirii de sine datorită clarităţii şi autocontrolului pe care le încurajează, ele nu sunt suficiente pentru a regla pe deplin reacţiile emoţionale. Singurul mod eficient de controlare a reacţiilor emoţionale şi stabilizare fermă a echilibrului este prin practicarea stăpânirii de sine zi de zi în timpul situaţiilor şi activităţilor obişnuite. Acest tip de practică este cunoscut ca „meditaţia prin acţiune". Viaţa emoţională este terenul de testare pentru meditaţie. Dacă furia, frica, dorinţele sexuale, invidia şi alte emoţii conflictuale continuă să vă deranjeze liniştea minţii, să tulbure echilibrul energetic intern, să întunece claritatea mentală şi să conducă comportamentul pe găi greşite, înseamnă că nu aţi reuşit să aplicaţi virtuţile şi percepţiile experimentate în meditaţie în activităţile zilnice. Aceasta este o problemă des întâlnită şi un mod de a o depăşi este să încercaţi să impuneţi o scurtă pauză între percepţie şi răspuns, mai ales în situaţiile sensibile din punct de vedere emoţional, astfel încât mintea înţelepciunii să aibă şansa să regleze reacţiile înainte ca mintea emoţională să trimită energia către un răspuns grăbit şi irevocabil. Această pauză între percepţie şi reacţie este secretul de bază aplicat pentru a îmblânzi maimuţa şi a strânge laţul disciplinei mentale în jurul său.

Una dintre situaţiile cele mai bune pentru cultivarea echilibrului şi practicarea stăpânirii de sine este căsătoria. Apropierea şi intimitatea căsătoriei provoacă gama completă de emoţii şi singurul mod de a opri maimuţa emoţională din a distruge căsătoria este cultivarea stăpânirii de sine şi a învăţa cum să conduci inima cu ajutorul minţii. Ca şi yoga sexuală, care ar trebui să facă parte din fiecare căsnicie, „yoga emoţională" necesită reţinere şi reglare vigilentă a reacţiilor emoţionale, astfel încât prin practicarea uneia să dezvoltaţi disciplina şi voinţa de a o practica pe cealaltă.

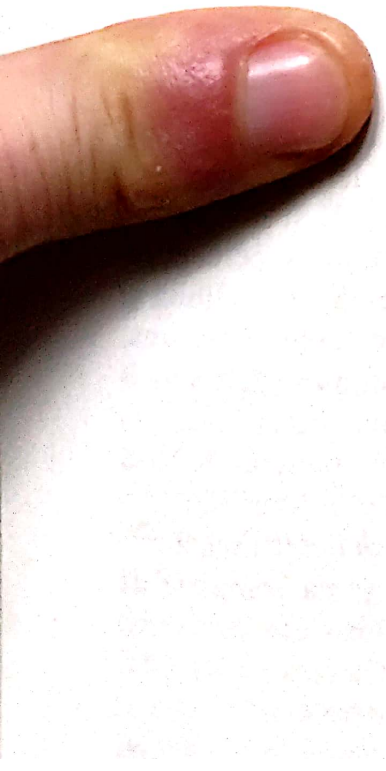
Echilibrul emoţional este probabil virtutea taoistă cel mai greu de atins dintre toate, dar este indispensabil pentru progresul pe acest drum, mai ales în etapele înaintate de

Scanned with OKEN Scanner

practică. Fără ea, emoţiile vor capta în mod constant toată energia şi vor neutraliza toate comenzile minţii înţelepte. Raţiunea este de puţin ajutor în acest caz, deoarece raţiunea este controlată de egoul temporal, care acceptă mintea emoţională şi raţionalizează comportamentul pentru a-i satisface capriciile. Numai intenţia fermă şi conştiinţa alertă pot coordona puterea voinţei necesară pentru a vă elibera de colţii antropoizi ai minţii emoţionale care se agaţă de egoul uman aşa cum proverbiala „maimuţă" a dependenţei de droguri de agaţă de dependenţi.

Pentru a cultiva echilibrul şi a atinge stăpânirea de sine, primul pas constă în recunoaşterea emoţiei ca pe un prădător al sănătăţii şi vitalităţii şi o otravă pentru dezvoltarea spirituală, şi nu să o acceptăm ca pe un impuls romantic. Aceasta nu înseamnă numai să evităm răpsunsurile emoţionale negative cum ar fi furia, frica şi invidia, ci înseamnă şi să uităm exaltarea emoţională şi autoîmpăunarea cu succesul lumesc. Adeptul taoist din secolul al X-lea Tan Chiao a scris cele ce urmează despre acest subiect în lucrarea sa *Scrieri transformaţionale*:

> Emoţia din inimă este ca otrava într-o substanţă, ca focul mocnit în stuf – ar trebui să ne păzim de ea. Prin urmare, când îşi fac treaba, oamenii de valoare nu simt exaltare când li se recunoaşte statutul, nu se simt mai valoroşi când sunt lăudaţi, nu acordă atenţie comportamentului familiar, nu devin suspicioşi când sunt trataţi cu superioritate şi nu pot fi umiliţi. Astfel, ei nu pot fi mişcaţi de emoţii.



Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 21

Longevitatea

Când cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului rămân calme, ele vă hrănesc zilnic şi vă fac puternici. Când sunt hiperactive, vă consumă zilnic şi vă îmbătrânesc.

Wenzi (secolul I d.Hr.)

Longevitatea este fructul cel mai dulce din copacul sănătăţii taoiste. Nu numai că vă permite să vă bucuraţi şi de celelalte fructe ale practicii, cum ar fi sănătatea, vitalitatea, claritatea şi stăpânirea de sine, dar vă oferă şi timpul şi experienţa necesare pentru a traversa cărările elevate ale dezvoltării spirituale şi a arunca o privire la ţelul final al iluminării sau al „nemuririi spirituale".

„Motivul pentru care oamenii mor tineri în zilele noastre", se spune în *Tratatul clasic al fetei simple*, „este că nu mai ştiu secretele Tao". Asta a fost scris acum mai bine de 2.000 de ani, când China a intrat în „epoca modernă" şi oamenii au început să „piardă Calea". Îndepărtându-se de marele Drum al sănătăţii, longevităţii şi conştiinţei spirituale, oamenii preferă să rătăcească pe cărările înfundate ale dorinţelor lumeşti, pe care sunt ademeniţi de maşinaţiunile emoţionale ale Capului răutăţilor şi înşelaţi de farsele senzoriale ale celor Cinci Hoţi. De când civilizaţia i-a despărţit pe bărbaţi şi pe femei de natură, viaţa oamenilor şi-a pierdut armonia naturală.

Din perspectiva taoistă, natura a conceput corpul uman pentru a trăi în medie aproape 100 de ani, iar dacă luăm măsuri pentru a ne prelungi viaţa, ar trebui să putem trăi până la 150 de ani sau mai mult. Sunt multe exemple în istoria Chinei de persoane matusalemice care au trăit şi mai mult, cel mai recent caz fiind un adept taoist şi maestru specialist în plante medicinale din sud-vestul Chinei, numit Lee Ching-yuen, care a trăit mai mult de 250 de ani.

Lee Ching-yuen s-a născut în 1678, în timpul celui de-al şaptezecelea an al împăratului manciurian Kangxi. El a plecat de acasă la o vârstă fragedă şi a călătorit în sudul Chinei cu un grup de comercianţi de plante medicinale, de la care a învăţat bazele ştiinţei plantelor. Ulterior, Lee a avut norocul să întâlnească mai mulţi maeştri taoişti care l-au învăţat alchimia internă şi qi gong-ul şi i-au arătat cum să utilizeze dieta şi suplimentele din plante medicinale pentru a-şi menţine sănătatea şi longevitatea.

Deşi nu a fost strict vegetarian, Lee a consumat foarte puţină carne şi o cantitate limitată de cereale şi rădăcini. Dieta sa zilnică consta în principal din legume fierte, fructe proaspete şi plante tonice. Plantele pe care le-a recomandat în primul rând pentru sănătate şi prelungirea vieţii au fost ginseng, *gotu kola*, *Polygonum multiflorum* şi usturoi. Lee Chang-yuen nu a fost nici celibatar: în timpul lungii sale vieţi a fost căsătorit de 14 ori

Scanned with OKEN Scanner

şi până la momentul morţii sale, în 1930, avea aproape 200 de descendenţi în rândul familiei sale extinse. După moartea sa, oamenii de ştiinţă moderni i-au confirmat identitatea, i-au urmărit viaţa până la naştere şi au verificat numărul de ani trăiţi.

Viaţa lui Lee Ching-yuen demonstrează cât de bine funcţionează tehnicile de longevitate taoiste atunci când sunt practicate corect. Ideea nu este numai să adăugăm ani vieţii noastre, ci să adăugăm şi viaţă anilor noştri, mai exact să ne menţinem sănătatea şi vitalitatea până la final. Lee Ching-yuen a continuat să facă plimbări lungi în munţi până în ultimii ani de viaţă, a avut o viaţă sexuală activă mai bine de două secole, nu a ajuns niciodată senil, iar când a murit avea toţi dinţii şi aproape tot părul. În zilele noastre, puţini oameni ajung la vârsta de 60 de ani în această stare.

Medicina modernă occidentală se bucură să susţină că a prelungit durata de viaţă cu mai bine de 20 de ani începând cu anii 1900, dar această declaraţie se bazează numai pe declinul dramatic al mortalităţii infantile, nu pe o sănătate mai bună sau o viaţă mai lungă pentru adulţi. Mai multe studii au arătat că un cerşetor din India şi un ţăran din Mexic sunt mai sănătoşi decât un student american şi puţini oameni din societatea occidentală de astăzi ajung la bătrâneţe cu corpul şi mintea intacte. Dacă este adevărat că datorită tehnologiei medicale salvatoare de vieţi un copil născut în SUA are mai multe şanse de supravieţuire decât în Africa sau în Orientul Mijlociu, SUA sunt acum pe locul 37 în lume la durata estimată de viaţă în cazul unei persoane de 20 de ani. Într-un articol publicat în *New York State Medical Journal*, dr. Norman Joliffe subliniază că, deşi „în SUA durata de viaţă estimată la naştere este cea mai mare dintre toate ţările civilizate ale lumii – la 40 de ani, durata de viaţă estimată în SUA este aproape de zero". Starea de sănătate generală a întregii populaţii din SUA – de la copii la bătrâni – este descurajant de mică şi continuă să se deterioreze. Să luăm în considerare următoarele date, ca exemplu:

- 98% dintre americani au o problemă dentară şi peste 20 de milioane de adulţi şi-au pierdut toţi dinţii.
- Anual în SUA se înregistrează mai mult de 250 de milioane de cazuri de boli respiratorii acute şi aproape la fel de multe cazuri de gastroenterită (inflamaţie acută a stomacului şi intestinelor).
- Peste un milion de americance se îmbolnăvesc anual de afecţiuni inflamatorii pelviene.
- În 1900, în SUA cancerul era cauza decesului în 5% dintre cazuri, iar astăzi proporţia este mai mare de 20%.
- 25% din populaţia SUA suferă de hipertensiune, iar bolile cardiovasculare sunt acum cauza a 53% din totalul deceselor, în comparaţie cu numai 18% în 1900.
- 25% din populaţia SUA suferă de o anumită formă de depresie cronică, anxietate sau tulburări emoţionale, iar rata sinuciderilor este de zece ori mai mare decât în Marea Britanie sau Japonia. Violul, abuzul sexual al minorilor şi alte forme de violenţă sunt de asemenea în creştere în SUA.

Acestea sunt doar câteva exemple ale catastrofei actuale din SUA în ceea ce priveşte sănătatea, dar sunt cu siguranţă de ajuns pentru a confirma ceea ce a spus maestrul taoist Chang San-feng acum 600 de ani, că „ştiinţa medicală poate îmbolnăvi o naţiune", pentru că această criză a apărut din cauza neglijenţei asistenţei medicale convenţionale. Acea neglijenţă include nerecunoaşterea adevăratelor cauze ale bolilor umane, insuccesul în a institui îngrijiri preventive şi imposibilitatea medicilor şi a pacienţilor americani de a beneficia de teorii şi terapii medicale alternative.

Scanned with OKEN Scanner

Chiar şi preşedinţii americani încep să cedeze în faţa crizei din sănătate care afectează SUA: Ronald Reagan a trebuit să se opereze şi să i se scoată o parte din colon din cauza excrescenţelor precanceroase cauzate de dieta standard americană; preşedintele Bush, la fel ca şi soţia sa şi câinele său, suferă de o boală autoimună, iar preşedintele Clinton este un entuziast al mâncării nesănătoase care are probleme legate de alergie. Să comparăm sănătatea lor cu cea a liderilor chinezi cum ar fi Deng Xiaoping, care încă reuşeşte să rămână destul sănătos pentru a deţine puterea la vârsta de 88 de ani, în ciuda faptului că fumează de o viaţă. În Asia, toate persoanele influente, cum ar fi prim-miniştrii şi preşedinţii, conducătorii militari şi liderii corporatişti, combină medicina orientală cu cea occidentală, terapiile tradiţionale şi tehnologiile moderne în beneficiul sănătăţii lor, cu rezultate pozitive evidente.

În tradiţia taoistă, scopul principal al cultivării longevităţii fizice este de a-i oferi adeptului mai mult timp şi experienţă pentru a-şi completa practica spirituală, nu numai a trăi în plus câţiva ani sau zeci de ani. Dacă singurul scop al prelungirii vieţii este de a vă bucura câţiva ani în plus de plăceri senzuale, atunci vă pierdeţi timpul şi energia cu aceste practici, deoarece autodisciplina şi reţinerile pe care le impune nu permit acel stil de viaţă. Cei care doresc asta îşi pot petrece viaţa întreagă dansând cu cei Cinci Hoţi şi Capul răutăţilor şi să moară tineri, dar pe deplin sătui.

Un alt motiv pentru prelungirea vieţii corporale, în tradiţia asiatică, este acela de a permite maeştrilor realizaţi să îşi continue predarea şi transmiterea cunoştinţelor lor discipolilor. Într-adevăr, în şcolile de budism Mahayana, scopul iluminării în sine este de a-i ajuta pe ceilalţi să găsească calea şi să ajungă la acelaşi scop, nu să „se ridice la ceruri" de unul singur. Maeştrii pe deplin iluminaţi care trec prin libertatea şi fericirea „nemuririi spirituale" au câştigat acest lucru cu suferinţă, prin vieţi nenumărate şi au ales să se întoarcă o dată şi încă o dată în această „lume prăfuită pentru a-i elibera pe ceilalţi din suferinţă. Sunt cunoscuţi sub numele de „bodhisattva" sau „cei treziţi" şi fără ei restul lumii nu ar avea de la cine să primească sfaturi spirituale. Bodhisattva apar în multe forme, în toate culturile şi societăţile, nu numai în lumea budistă, şi ei îi învaţă pe ceilalţi conform tradiţiilor şi nevoilor oamenilor printre care s-au născut. Prin prelungirea vieţii cât mai mult posibil, aceşti învăţători spirituali sunt capabili să continue misiunea cea bună în această lume şi să împartă înţelepciunea lor cu ceilalţi, dar acest lucru este posibil când longevitatea lor este bazată pe sănătate şi vitalitate.

Nu are niciun rost să trăieşti până la vârsta de 95 de ani dacă ultimii 25 sunt petrecuţi într-un salon de spital sau într-o casă de bătrâni. Iar folosirea tehnologiei medicale moderne pentru a menţine în viaţă cazurile pierdute cu cheltuieli enorme şi traume pentru familiile lor este un abuz nefericit al ştiinţei medicale, ale cărei resurse limitate ar fi mult mai bine cheltuite dacă ar menţine sănătatea şi ar vindeca persoanele cu şanse de însănătoşire.

Cultivarea longevităţii

Longevitatea este rezultatul concret în plan fizic al practicării disciplinelor taoiste prezentate în această carte şi în *Tao pentru SS&L*. În cele ce urmează, vom revedea pe scurt unii dintre cei mai importanţi factori în cultivarea tipului de longevitate care vin în sprijinul sănătăţii şi vitalităţii.

Scanned with OKEN Scanner

Mediul

Factorii de mediu cei mai importanţi sunt calitatea aerului şi natura câmpului electromagnetic cel mai puternic din mediu. Aerul foarte poluat dăunează longevităţii şi vitalităţii luându-le oamenilor care îl respiră energia vitală din atmosferă transportată de ionii negativi. Clădirile de beton armat, aerul condiţionat şi încălzirea centralizată dăunează de asemenea energiei vitale din aer. Apropierea de liniile electrice, transformatoare, transmiţătoare cu microunde şi alte surse de câmpuri electromagnetice artificiale inhibă funcţiile glandelor pineală şi pituitară şi ale altor părţi ale creierului şi slăbesc imunitatea prin dezechilibrarea sistemelor energetice umane.

Dieta şi nutriţia

Dietele standard moderne cu alimente procesate şi bine prăjite dăunează sănătăţii şi longevităţii pentru că lipsesc organismul de substanţele nutritive vitale şi enzimele necesare pentru refacere şi protejare. Problema este agravată şi mai mult de tulburările digestive şi produsele auziliare toxice generate de combinarea nefericită a alimentelor, cum ar fi amestecarea amidonului cu proteinele sau încheierea unei mese copioase prin consumarea de fructe. Dietele taoiste ar trebui să respecte regulile trofologiei (ştiinţa nutriţiei), să elimine toate alimentele procesate şi să includă cel puţin 30 până la 50% mâncare proaspătă. O dietă corectă trebuie să includă de asemenea apă pură, care nu este contaminată cu metale grele şi substanţe chimice toxice.

Echilibrul emoţional

Echilibrul emoţional şi stăpânirea de sine mentală sunt factori interdependenţi fără de care nu putem menţine echilibrul sănătos al energiilor interne pe care se bazează longevitatea. Reacţiile emoţionale necontrolate dăunează grav vitalităţii şi imunităţii, afectează organele interne prin dereglarea energiilor lor, distrag mintea şi epuizează spiritul. Cu cât îmbătrânim, cu atât devine mai important echilibrul emoţional pentru o viaţă durabilă. În lumea modernă, stresul cronic este factorul care dezechilibrează cel mai mult balanţa necesară pentru cultivarea longevităţii.

Disciplina sexuală

Având o importanţă specială pentru bărbaţi, disciplina sexuală conservă şi cultivă energia internă şi permite transformarea esenţei în energie şi a energiei sexuale în vitalitate spirituală. Yoga taoistă sexuală este o metodă eficientă pentru a schimba şi a echilibra energie vitală cu partenerul şi a cultiva vitalitatea sexuală care prelungeşte viaţa. Prin continuarea vieţii sexuale la o vârstă înaintată în aşa fel încât să încurajeze, nu să submineze vitalitatea sexuală, corpul este oprit din declanşarea „degenerării planificate" pe care natura o foloseşte pentru a elimina specimenele slabe şi cu deficienţe fizice din plaja genetică.

Scanned with OKEN Scanner

Suplimentele

Numai dieta şi exerciţiile nu sunt suficiente pentru a combate poluarea din mediu, a ajuta la menţinerea sănătăţii şi imunităţii şi a cultiva longevitatea. Suplimentele de antioxidanţi, mai ales vitaminele şi mineralele, sunt esenţiale pentru protejarea corpului de acumulările critice de radicali liberi. Suplimentele de enzime sunt necesare pentru a compensa dietele în care enzimele nu sunt prezente, iar suplimentele tonice pe bază de plante medicinale stimulează sistemul endocrin pentru a secreta hormonii vitali necesari longevităţii.

Exerciţiile şi respiraţia

Exerciţiile zilnice din gama uşoară, înceată, ritmică menţin încheieturile flexibile, tonifică tendoanele şi muşchii şi încurajează circulaţia esenţei şi a energiei în întregul sistem. Respiraţia profundă acţionează ca „o a doua inimă" în circulaţia sângelui, trece sistemul nervos pe circuitul parasimpatic care regenerează şi creşte imunitatea, măreşte hrănirea şi curăţarea ţesuturilor prin circulaţia sângelui şi stimulează biofeedbackul pozitiv dintre sistemul endocrin şi cel nervos. Împreună, exerciţiile uşoare şi respiraţia profundă formează baza practicii qi gong care rămâne una dintre cele mai importante discipline taoiste pentru promovarea sănătăţii şi prelungirea vieţii.

Postul

Postul este cea mai eficientă metodă de purificare a sângelui, organelor şi tuturor ţesuturilor, iar în aceste vremuri cu o poluare crescută este mai important ca niciodată în prevenirea degenerării premature a corpului din cauza toxicităţii. Testele de laborator pe şobolani şi alte animale au arătat că postul periodic creşte durata de viaţă cu aproape 50%.

Claritatea

Claritatea mentală este esenţială pentru cultivarea longevităţii, pentru că fără ea adeptul nu poate fi disciplinat şi nu are înţelegerea necesară pentru susţinerea practicilor Tao. Claritatea îmbunătăţeşte percepţiile senzoriale, precum şi concepţiile mentale bazate pe percepţii. Claritatea nu îl lasă pe adept să fie păcălit de cei Cinci Hoţi şi încurajează stăpânirea necesară pentru a cultiva echilibrul emoţional. Claritatea îi permite de asemenea adeptului să distingă adevărul de fals, să păstreze controlul minţii asupra inimii, să regleze Focul emoţiilor cu Apa înţelepciunii şi să nu se abată de la Tao, fără a fi distras de cărările lăturalnice ale vieţii.

Longevitatea şi nemurirea

Încă de la începuturile alchimiei taoiste, adepţii au confundat longevitatea cu nemurirea, atât pe plan fizic, cât şi spiritual. În planul fizic, nemurirea corpului este imposibilă, căci

Scanned with OKEN Scanner

toate formele de materie se dezintegrează mai devreme sau mai târziu şi se întorc la starea amorfă de energie pură sau elemente inerte. Corpul uman poate fi făcut să trăiască mult mai mult decât durata medie de viaţă, dar nu poate trăi pentru totdeauna.

La nivel spiritual, la care nemurirea pe deplin conştientă poate fi atinsă, unii adepţi încă fac greşeala să creadă că îşi pot extinde fără limită existenţa egoului lor personal după moartea corpului fizic. Aceasta este doar o gândire iluzorie provocată de dorinţa egoului de a încarna nemurirea. De fapt, pentru a atinge acest tip de nemurire asociată cu iluminarea deplină, trebuie anihilat egoul în această viaţă, înaintea morţii, pentru că egoul este sursa dorinţelor şi iluziilor care întunecă conştiinţa luminată şi trage spiritul înapoi la existenţa corpului fizic în repetate rânduri. Dacă în momentul morţii suntem încă păcăliţi de iluziile şi dorinţele egoului exprimate în unde ale creierului, aceste iluzii şi dorinţe sunt trecute „pe lumea cealaltă" şi devin forţa conducătoare care stabileşte circumstanţele următoarei încarnări.

După moarte, corpul fizic se descompune în elementele constitutive şi se întoarce în pământ, „din pământ suntem şi în pământ vom merge", în timp ce spiritul merge în „rai", „iad", „purgatoriu" sau orice alt tărâm fără formă dictat de propriile înclinaţii şi acţiuni din trecut („karma"). Dacă spiritul nu a renunţat la iluziile şi dorinţele egoului şi nu a devenit iluminat pe deplin înaintea morţii, mai devreme sau mai târziu gravitează spre o altă lume materială şi ia din nou forma fizică a corpului. Dar ce se întâmplă cu egoul sau „sinele" în timpul acestui carusel de existenţe ciclice? Ca o fantomă creată de mintea umană pentru a însoţi corpul fizic, egoul se dizolvă împreună cu corpul la moarte şi nicio putere cerească sau telurică nu îl poate face să reziste după moartea gazdei sale. Aşa cum se spune în textul clasic taoist *Huainanzi*: „Spiritul aparţine raiului, iar corpul aparţine pământului. Când spiritul se întoarce în casa sa din rai, iar corpul revine la rădăcinile sale din pământ, atunci unde este sinele individual?".

Lecţiile de bază pentru conştiinţa iluminată pot fi învăţate numai la „şcoala greutăţilor" din viaţa fizică, dar scopul final al nemuririi spirituale poate fi îndeplinit numai în afara limitărilor corpului. Aşa cum spune un vechi proverb taoist, „fără corp Tao nu poate fi atins; cu trupul, adevărul nu poate fi înţeles". Conform părerilor taoiste şi budiste, unicul scop al vieţii fizice ciclice este evoluţia spirituală, iar forţa conducătoare a reîncarnării este dată de tendinţele karmice acumulate de la o viaţă la alta prin acţiunile făcute din ignoranţă, poftă trupească, lăcomie, mânie, invidie şi alte dorinţe şi iluzii. Dacă nu reuşim să corectăm aceste defecte spirituale şi să evoluăm la o conştiinţă mai înaltă, trebuie să continuăm să luăm lecţii. Longevitatea prin urmare accelerează evoluţia spirituală şi croieşte drumul spre nemurirea spirituală prin prelungirea participării noastre la „şcoala vieţii", dându-ne ocazia să studiem sub îndrumarea maeştrilor realizaţi şi să terminăm programa necesară pentru a „absolvi" şi a merge către tărâmurile mai înalte rezervate iluminării spirituale.

Corpul este aşadar mijlocul pentru longevitate, în timp ce spiritul este mijlocul pentru nemurire. Este extrem de important să realizăm, totuşi, că mijlocul spiritual prin care este atinsă nemurirea nu este egoul personal, ci „perla strălucitoare" a conştiinţei primordiale pe care egoul o suprimă din copilărie până la moarte sub masca „sinelui". În loc să vă identifice ca pe un individ diferit de ceilalţi, spiritul primordial vă identifică ca pe unul la fel cu ceilalţi, o picătură de apă din oceanul conştiinţei universale. Iluminarea este atinsă când identificăm mintea noastră cu oceanul, nu cu picătura, punct în care realizăm că adevărul suprem şi conştiinţa noastră se lărgesc pentru a cuprinde întregul univers.

Calea Tao ne conduce fără greş la poarta acelei înţelegeri că putem trece pragul acelei porţi şi putem trăi pentru totdeauna în tărâmul imaculat, infinit şi nemuritor al spiritului

Scanned with OKEN Scanner

primordial dacă lăsăm dorinţele şi iluziile în urma noastră când murim. Nemurirea spirituală poate fi atinsă numai după ce învingem complet dorinţele şi iluziile care ne propagă în existenţa ciclică. Acesta este înţelesul drumului de la finit la infinit, recunoscând adevărul de fals, despărţind realul de artificial şi obţinând permanenţă prin efemeritate.

Pământul devine astfel scara către cer, iar efemeritatea vieţii trupeşti devine un mod de cultivare a permanenţei conştiinţei spirituale. Cu cât aveţi mai mult timp în această viaţă ca fiinţă muritoare pe pământ, cu atât mai mari sunt şansele de a câştiga meritele necesare unei naşteri permanente pentru spiritul nemuritor în „cer". Imaginea taoistă despre „rai" nu este aceeaşi cu cea iudeo-creştină şi islamică, a unui club privat din tărâmul norilor rezervat exclusiv membrilor cu aceeaşi credinţă, care se bucură de fericirea eternă. Pentru taoişti, „raiul" este întregul univers, iar „ridicarea în rai" înseamnă clarificarea şi lărgirea conştiinţei pentru a deveni *una* şi aceeaşi cu sursa creaţiei. Pentru a face acest lucru, trebuie să lăsaţi egoul împreună cu corpul, la moarte, iar pentru aceasta trebuie să atingeţi conştiinţa iluminată în corpul de acum. Aşa cum se explica în *Wenzi* acum 2.000 de ani: „Deşi corpul moare, spiritul este nemuritor. Când folosiţi nemurirea spiritului pentru a răspunde la efemeritatea vieţii, transcendeţi limitele temporale ale timpului şi spaţiului. Efemeritatea se întoarce la nonexistenţa din care s-a ridicat, în timp ce spiritul permanent coexistă cu întregul univers pentru totdeauna".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Partea a IV-a

Noii hibrizi : grefarea Orientului cu Occidentul

Capitolul 22

Noua Medicină

Medicii tradiţionalişti din Occident ar trebui să-şi abandoneze prejudecăţile şi să valorifice diferenţele dintre sisteme. Ar trebui să preţuiască bunul-simţ comun al ambelor sisteme, să arunce ceea ce este nefolositor şi dăunător şi să se lupte pentru creşterea deplină şi dezvoltarea celor mai bune aspecte din ambele sisteme, astfel încât să le includă pe amândouă şi să creeze o nouă ştiinţă medicală.

Chen Li-fu, Colegiul Medicilor Chinezi, Taiwan (1984)

În toată lumea, astăzi, medicii tradiţionalişti conduc o revoluţie tăcută prin combinarea tehnologiei medicale moderne cu terapiile holistice tradiţionale pentru a aduce o abordare nouă în sănătatea umană cunoscută sub numele de „Noua Medicină". În timp ce medicina occidentală convenţională continuă să se bazeze orbeşte pe tehnologia din ce în ce mai complexă şi mai costisitoare care tratează corpul uman ca şi cum ar fi o maşină şi de multe ori cauzează mai multe probleme decât rezolvă, practicienii Noii Medicine selecţionează informaţii din arhivele medicale vechi în lumina ştiinţei moderne pentru a învia terapiile tradiţionale oprimate în mod deliberat la începutul secolului de susţinătorii abordării alopate, chimico-mecaniciste. Prin combinarea îndrăzneaţă a celor mai bune aspecte din Orient şi din Occident şi renunţarea la „ceea ce este nefolositor sau dăunător" din amândouă, aceşti pionieri ai medicinei creează o ştiinţă medicală hibrid în care criteriile principale pentru stabilirea valorii tratamentelor mai vechi sau mai noi este de fapt eficienţa lor. Eficienţa Noii Medicine în practică este tocmai cauza pentru care medicina convenţională occidentală îşi exprimă ostilitatea atât de virulent, deoarece, asemenea tuturor revoluţiilor, noua revoluţie medicală ameninţă să detroneze autorităţile şi să stabilească o nouă ordine a priorităţilor.

În China, Japonia, Coreea şi în alte ţări orientale, precum şi în Rusia şi Scandinavia, Noua Medicină progresează rapid, datorită atitudinii pragmatice faţă de ştiinţă temperată de un respect sănătos faţă de tradiţie, care le permite să absoarbă noul fără să arunce vechiul la coş. În China, Noua Medicină le-a permis autorităţilor medicale să păstreze o populaţie de peste un miliard de locuitori într-o stare de sănătate mai bună decât media populaţiei din SUA, aşa cum au arătat numeroase studii, la un cost pe cap de locuitor care se ridică doar la o mică parte din suma pe care americanii o plătesc pentru asistenţa medicală. Cunoscuţi drept „doctorii desculţi", echipele de terapeuţi instruiţi prin metodele hibride din Noua Medicină circulă în toată China, îmbinând ingenios plantele medicinale şi medicamentele, acupunctura şi chirurgia, masajul şi injecţiile şi abordând pacientul ca pe un caz unic, şi nu aplicând regulile ca la carte, aşa cum fac mulţi medici occidentali. Cu siguranţă, tehnologia medicală modernă a jucat un rol important în sănătatea şi

Scanned with OKEN Scanner

vitalitatea societăţilor din Asia de Est, dar numai pentru că a fost folosită în contextul conceptelor şi terapiilor tradiţionale, nu ca un substitut al acestora. Spre deosebire de această situaţie, prejudecăţile conceptuale şi culturale, precum şi ostilitatea profesională faţă de sistemele tradiţionale orientale continuă să lipsească multe societăţi occidentale de terapii sigure, eficiente şi necostisitoare.

Recunoscută clar în Orient, dar mult ignorată în Occident, starea de sănătate a fiecărui individ este un factor vital pentru starea de sănătate a naţiunii. Un motiv pentru creşterea economică din Asia de Est a fost energia umană. Ştiinţa medicală a unei naţiuni stabileşte starea de sănătate a cetăţenilor şi are prin urmare o influenţă decisivă asupra comportamentului şi performanţelor naţiunii ca întreg. Chang San-feng, maestru taoist în meditaţie, medicină şi arte marţiale, a rezumat acest subiect acum 600 de ani:

> Ştiinţa medicală poate energiza o naţiune, dar poate de asemenea îmbolnăvi o naţiune. Medicina poate aduce viaţă, dar poate şi ucide. Prin urmare, trebuie să fim foarte atenţi la aplicare ei... Recomand ca cei care studiază şi predau ştiinţele sociale să includă şi studiul ştiinţei medicale în programele lor... Nu trebuie să subestimăm niciodată importanţa ştiinţei medicale.

Noua Medicină reintegrează factorul uman în asistenţa medicală fără a renunţa la inovaţiile tehnologice folositoare. În loc să aştepte ca boala să se stabilizeze în organism, pentru a trata apoi simptomele superficiale cu medicamente chimice de urgenţă, Noua Medicină mută atenţia pe prevenirea bolilor prin aplicarea metodelor holistice care îmbunătăţesc mecanismele de apărare ale organismului. Când boala invadează corpul în ciuda măsurilor preventive, Noua Medicină foloseşte tehnologia modernă de diagnosticare pentru a „urmări cursul" simptomelor înapoi la sursa bolii, apoi o tratează cu terapii tradiţionale care stimulează mecanismele de vindecare ale corpului. Noua Medicină este o veste rea pentru spitale, firme farmaceutice şi doctorii alopaţi ale căror mijloace de existenţă depind de tratarea, şi nu de prevenirea bolilor, dar este lumina de la capătul tunelului pentru oamenii care au obosit să îşi petreacă viaţa căutând în întuneric, cu boli una după alta şi operaţii care costă o avere fără oferirea unei alinări de durată. Sunt veşti bune pentru specialiştii care iau în serios jurământul lui Hipocrate de a-şi dedica viaţa prevenirii şi vindecării suferinţei umane. Aşa cum a scris maestrul Chang San-feng: „Doctorii ar trebui să se ocupe de urgenţele medicale fără a le folosi pentru a-şi promova reputaţia şi ar trebui să trateze suferinţa fără a se gândi la câţi bani vor primi pentru asta".

Câteva grame de prevenire

Se spune că „câteva grame de prevenire valorează cât un kilogram de medicamente", dar în lumina creşterii virulenţei bolilor moderne, rata de schimb este mai degrabă de câteva grame la o tonă. Măsurile de prevenţie fac diferenţa dintre viaţă şi moarte sau, şi mai rău, dintre viaţă şi suferinţa îndelungată şi moartea lentă în cazul bolilor cronice şi debilităţii.

Îngrijirea preventivă a fost dintotdeauna marca tradiţiei chineze şi a sistemelor medicale orientale. Un citat des menţionat din *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* se spun următoarele:

Scanned with OKEN Scanner

> Doctorii înţelepţi nu aşteaptă până ce apare boala ca să o trateze, ei o tratează înainte să apară. Nu aşteaptă stările în care au pierdut controlul, ci le tratează înainte să piardă controlul. Administrarea medicamentelor în cazul bolilor care sunt deja instalate şi tratarea stărilor pentru care controlul este deja pierdut este ca şi cum am începe să săpăm pentru o fântână după ce am murit deja de sete sau am organiza o armată după ce am fost deja invadaţi de duşmani. Aceste măsuri nu ar fi luate prea târziu?

Medicii tradiţionalişti privesc boala ca pe un eşec al metodelor preventive, nu ca pe o ocazie de a testa medicamente noi pe pacienţi. Pacienţii occidentali sunt şi ei de vină pentru această stare critică în aceeaşi măsură ca medicii, pentru că pur şi simplu nu vor să îşi asume responsabilitatea de a învăţa despre sănătate şi nici nu vor să practice disciplina necesară pentru a-şi proteja sănătatea, astfel că depind de doctori să le repare corpul ori de câte ori ceva nu e în regulă, aşa cum depind şi de mecanic să le repare maşina. (Şi asemenea mecanicilor, medicii alopaţi depind de echipamentul de tehnologie înaltă şi substanţele chimice nocive, acestea fiind uneltele lor.) Chang San-feng a menţionat această problemă acum 600 de ani în China:

> Eu le sugerez doctorilor să îi întrebe pe pacienţi cu atenţie despre debutul şi dezvoltarea bolilor lor, în loc să folosească bolile pacienţilor pentru a testa medicamente noi. Le sugerez de asemenea pacienţilor să încerce să înţeleagă cauzele propriilor boli înainte să meargă la doctor, în loc să îşi rişte viaţa orbeşte testând abilităţile medicilor. Pacienţii sunt de vină pentru că îşi riscă viaţa testând abilităţile doctorilor, iar doctorii sunt de vină pentru că testează medicamente noi pe pacienţi.

De-a lungul celor 5.000 de ani de istorie înregistrată a Chinei, prevenirea a rămas principiul călăuzitor în menţinerea sănătăţii umane, iar esenţa, energia şi spiritul de care depinde sănătatea au fost preţuite şi protejate ca adevărate „comori" ale vieţii. Sănătatea a fost privită ca o responsabilitate principală a individului, iar boala ca o greşeală legată de stilul de viaţă. Cea mai mare valoare din tradiţia medicală chineză pentru medicina modernă constă în metodele simple, dar eficiente pe care le-au dezvoltat medicii chinezi pentru cultivarea sănătăţii mentale şi fizice, echilibrând esenţa şi energia, prevenind bolile şi degenerarea şi prelungind viaţa. Ei şi-au notat descoperirile în arhivele Chinei antice, iar acestea rămân valabile şi astăzi.

Medicina modernă a pierdut complet din vedere rolul vital jucat în sănătatea umană de factorii nonfizici cum ar fi gândurile, emoţiile, energiile interne şi anomaliile din mediul extern. Multe boli cronice, cum ar fi migrenele şi tensiunea mărită, sunt cauzate şi întreţinute de furie, stres, disensiuni în familie, supraentuziasmare şi alte răspunsuri emoţionale necontrolate care se joacă cu echilibrul delicat al esenţei şi energiei. În cel mai bun caz, medicamentele pot avea rezultate simptomatice temporare, dar nu fac nimic pentru a elimina cauzele şi de multe ori agravează mai mult dezechilibrele biochimice de fond provocate de stres şi tulburări emoţionale.

Violenţa indirectă experimentată în faţa televizorului, de exemplu, provoacă răspunsuri fiziologice în corpul privitorului, mai ales la nivelul creierului şi al sistemului endocrin, iar dezechilibrele biochimice cauzate de răspunsurile emoţionale la aceste crime senzoriale pot fi detectate în teste de laborator la sânge. În timp ce sexul şi violenţa din programele de televiziune şi din filme oferă emoţii ieftine privitorului şi profituri mari producătorilor, acest lucru are costuri mari pentru sănătatea umană, deşi deseori acele costuri rămân ascunse mult timp. În societăţile orientale tradiţionale, femeile însărcinate sunt observate

Scanned with OKEN Scanner

atent pentru a nu vedea sau auzi imagini sau sunete neplăcute, mai ales cele care inspiră furie, frică, suferinţă sau alte răspunsuri emoţionale extreme, pentru a nu elibera adrenalină, cortizon şi alte substanţe biochimice periculoase şi apoi transferate prin sânge la fetusul în dezvoltare. Aceasta ar putea preveni anomaliile fizice, mentale şi emoţionale la copii.

În lumea modernă, mâncarea a devenit o cauză a bolilor şi nu un apărător al sănătăţii. Privită înainte drept pilonul central al vieţii şi medicamentul cel mai eficient, mâncarea este acum un factor care contribuie la îmbolnăvirea de cancer, de boli cardiace, artrită, boli mentale şi multe alte afecţiuni patologice. Prin monopolul virtual al cartelurilor industriale şi agricole, alimentele sunt procesate şi ambalate pentru a produce profit şi pentru a avea o viaţă lungă pe raft, nu pentru a ajuta sănătatea şi a prelungi viaţa. Pare incredibil că autorităţile din sănătate permit utilizarea fără restricţii a uleiurilor vegetale hidrogenate, a zahărului rafinat, a conservanţilor chimici, a pesticidelor toxice şi a peste 5.000 de aditivi alimentari artificiali despre care s-a dovedit în repetate rânduri că provoacă cancer, dăunează imunităţii şi erodează sănătatea umană, în timp ce restricţionează utilizarea plantelor medicinale, a acupuncturii, postului şi a altor terapii tradiţionale despre care s-a dovedit că previn şi vindecă tocmai acele boli cauzate de substanţele chimice din apă şi alimente.

Practica medicală ghidată greşit cauzează mai mult rău decât vindecă, aşa cum arată faptul că mulţi pacienţi bolnavi de cancer care renunţă la tratamentele convenţionale cum ar fi chimioterapia, operaţiile şi radiaţiile şi aleg să lase natura să îşi urmeze cursul trăiesc mai mult decât cei care acceptă terapiile chimice şi mecanice. Tratamentul convenţional pentru cancer dăunează sângelui, ficatului şi sistemului imunitar atât de grav, încât dacă nu dă rezultate, aşa cum se întâmplă de obicei, pacientul nu mai poate alege să încerce terapii alternative holistice pentru că acestea pot lucra numai împreună cu mecanismele de apărare naturale ale organismului. Prin urmare, pentru tratarea cancerului, mai întâi trebuie luate în considerare tratamentele alternative, deoarece chiar dacă nu ajută, cel puţin nu fac rău şi apoi pot fi lăsaţi medicii convenţionali să încerce să otrăvească, să ardă sau să taie cancerul din organism dacă se doreşte acest lucru.

Medicina modernă a fost şi mai mult indusă în eroare de tendinţa frecventă de a fragmenta asistenţa medicală în specializări din ce în ce mai înguste. Este condusă o vânătoare constantă împotriva virusurilor şi a altor microbi învinovăţiţi pentru bolile noastre, iar corpul uman este folosit ca un câmp de bătaie împotriva lor. În loc să fie păstrată sănătatea şi să fie prevenite bolile, această abordare aşteaptă ca boala să lovească, apoi declară război cu arme şi mai periculoase. Într-un editorial care a apărut în aprilie 1987 în *New England Journal of Medicine*, nevoia presantă pentru „mai multe convenţii realiste" în asistenţa medicală modernă a fost exprimată în felul următor:

> Ştiinţa este un profesor dur, iar în lumina dovezilor în creştere care sugerează că toxicitatea este în mare parte confirmată de cercetările ştiinţifice, poate că este vremea să reanalizăm dacă standardele ştiinţifice cu dovada cauzalităţii – în aşteptarea corpurilor să decadă – nu ar trebui să lase loc politicilor preventive care sunt satisfăcute de convenţii mai realiste şi care duc la o acţiune mai rapidă.

Corpurile au început deja să se degradeze. Între timp, eficacitatea politică şi ştiinţifică continuă să obstrucţioneze implementarea politicilor de asistenţă preventivă care speră să împiedice valul în creştere al bolilor şi degenerării umane. În cele ce urmează vom arunca o privire asupra celor mai evidente remedii în travesti din medicina alopată modernă, apoi vom discuta o parte dintre cele mai inovatoare abordări în domeniul medical concepute

Scanned with OKEN Scanner

de Noua Medicină prin fuzionarea tehnologiei moderne cu terapiile tradiţionale, combinând filosofia orientală cu ştiinţa occidentală şi aplicând câteva grame de prevenire pentru a scăpa de o tonă de boală.

Remedii care omoară

Medicamentele prescrise atât de uşor de medicii alopaţi alungă doar simptomele clare ale bolii, în special durerea, dar nu fac nimic pentru a elimina cauzele, care de multe ori sunt ascunse departe de simptome. Oamenii devin dependenţi de aceste medicamente, le folosesc încontinuu până ce dezvoltă o toleranţă la ele, apoi trec la substanţe chimice mai puternice. Deseori medicamentele însele agravează starea sau cauzează alte dureri în sistemul energetic al organului afectat. Următorul pas este operaţia.

Antibioticele, elemente imunosupresive puternice, sunt prescrise pentru zeci de afecţiuni obişnuite. În procesul de omorâre a bacteriilor pentru care sunt prescrise, ele omoară şi lactobacteriile „prietenoase" din intestine, îngreunând digestia şi asimilarea substanţelor nutritive într-un moment în care corpul are nevoie cel mai mult de ele. Lactobacteriile sunt singurele elemente din corp care ţin candida şi alte infecţii cu ciuperci sub control, aşa că ori de câte ori luaţi o doză de antibiotice, candida are câmp liber şi se întinde ca focul în tot sistemul. Un efect principal al infecţiei cu candida este slăbirea sistemului imunitar, ceea ce înseamnă că medicamentul pe care îl luaţi pentru a combate boala dăunează mecanismului natural de luptă împotriva ei.

Antibioticele consumă substanţele nutritive, prin urmare agravează orice stare pentru care le luaţi. Printre substanţele nutritive pe care le distrug se numără vitaminele B_{12}, B_6 şi B_1, vitamina K, acidul folic, fierul, calciul şi magneziul. Când sunt luate în combinaţie cu corticosteroizi, care sunt de obicei prescrişi pentru toate tipurile de afecţiuni, îngheaţă sistemul imunitar. În anii 1970, o combinaţie de antibiotice, în special tetraciclină şi corticosteroizi, era foarte populară în rândul homosexualilor, fiind administrată înainte de a merge la piscinele din San Francisco, Los Angeles şi New York. Făceau aceasta crezând în mod greşit că îi va proteja de bolile de piele şi cele venerice. În rândul vizitatorilor acestor piscine din cele trei oraşe au fost identificate primele cazuri de SIDA, simptomul principal şi cauza decesului fiind pneumonia cu *Pneumocystis carinii*. În decembrie 1984, în revista *Infection and Immunity*, Peter Waltzer a raportat: „Şobolanii cărora li s-au administrat costicosteroizi, au avut o dietă cu puţine proteine şi tetraciclină au dezvoltat în mod spontan penumonie cu *Pneumocystis carinii* în aproximativ opt săptămâni printr-un mecanism de reactivare a unei infecţii latente". Dietele cu puţine proteine sunt obişnuite în rândul consumatorilor de medicamente, deoarece medicamentele, inclusiv antibioticele, opresc abilitatea aparatului digestiv de a descompune şi procesa proteinele complexe, care sunt sursa principală de aminoacizi pe care corpul îi foloseşte la producerea enzimelor, celulelor albe, hormonilor şi a altor factori imunitari.

Ţinând cont de dovezile împotriva antibioticelor, ar trebui să vă gândiţi de două ori înainte de a le utiliza, iar atunci când o faceţi, ar trebui să măriţi doza zilnică de vitamine şi suplimente minerale pentru a compensa substanţele nutritive pierdute şi să luaţi o sursă suplimentară de lactobacterii, cum ar fi Rejuvelac, pentru a reface flora intestinală distrusă de antibiotice.

Scanned with OKEN Scanner

Medicamentele prescrise de obicei pentru hipertensiune sunt un alt exemplu de aşa-numite remedii care agravează starea pe care se presupune că o elimină. Tensiunea normală depinde în parte de aportul adecvat de minerale, potasiu, magneziu şi sodiu din sânge. Medicamentele prescrise pentru această afecţiune încurajează eliminarea mineralelor prin urină, aşadar prelungesc starea problematică şi cauzează dependenţă de medicamente. Mai multe studii au arătat că persoanele cu o tensiune moderată care nu iau deloc medicamente trăiesc mai mult decât cei care iau medicamentele prescrise.

Medicamentele pentru artrită sunt un alt caz. Artrita este deseori cauzată de toxinele intestinale care sunt absorbite în sânge prin osmoză prin regiunile slăbite ale pereţilor intestinali. Pentru a preveni astfel de intoxicaţii, sângele depune aceste toxine în încheieturi, unde se adună sub formă de cristale şi cauzează artrita. Medicamentele prescrise de obicei pentru artrită, cum ar fi aspirina, au cauzat, aşa cum se ştie, hemoragii intestinale, prin urmare au slăbit şi mai mult pereţii intestinali şi au făcut şi mai mult loc toxinelor să treacă în sânge. Aceasta agravează şi mai mult artrita, făcându-l pe pacient să ia şi mai multe medicamente pentru eliminarea simptomelor. Cauza principală a hemoragiei stomacale şi intestinale în cazurile de urgenţă din SUA sunt medicamentele prescrise pentru artrită.

Practic, în zilele noastre, tuturor copiilor din Occident le sunt administrate vaccinuri despre care doctorii susţin că îi vor proteja de poliomielită, difterie, pojar şi alte boli periculoase. Cu toate acestea, în cartea sa *Medical Nemesis*, Ivan Illich a scris următoarele:

> Rata mortalităţii cauzată de scarlatină, difterie, tuse măgărească şi pojar în rândul copiilor de până la 15 ani arată că aproape 90% din declinul total observat între 1860 şi 1965 a apărut înainte de introducerea antibioticelor şi a imunizării pe scară largă... Factorul cel mai important a fost de departe rezistenţa mărită datorată alimentaţiei mai bune.

Cu alte cuvinte, în perioada în care copiii începuseră să fie vaccinaţi, rata mortalităţii în cazul bolilor pentru care se făceau vaccinurile scăzuse deja cu 90%, iar factorul principal pentru rezistenţa crescută a copiilor în faţa acestor boli era nutriţia, o terapie pe care medicii alopaţi o ignoră în mod consistent.

Câte despre poliomielită, dr. Herbert Ratner a raportat cele ce urmează în revista *Child and Family* (1980, vol. 19, nr. 4):

> Este de ajuns să spunem că majoritatea cazurilor de epidemie de poliomielită care au apărut în această ţară de la introducerea vaccinului Salk s-au înregistrat după utilizarea pe scară largă a vaccinului şi au fost caracterizate de o declanşare neobişnuită la începutul sezonului. Pentru a numi doar câteva, este vorba despre epidemia din Massachussetts din 1955, epidemia din Chicago din 1956 şi epidemia din Des Moines din 1959.

De fapt, vaccinurile deseori distrug imunitatea naturală în faţa bolilor pentru care sunt administrate. În numărul din decembrie 1983 al revistei *Let's live*, dr. Robert Mendelsohn a scris: „Înainte ca medicii să înceapă să facă vaccinuri împotriva rubeolei şi pojarului, aproximativ 85% dintre adulţi erau imuni în mod natural la această boală pe toată durata vieţii. Din cauza imunizării, marea majoritate a femeilor nu au dobândit imunitate naturală sau protecţie pentru toată viaţa".

Unul dintre medicamentele cele mai periculoase scoase pe piaţă este AZT, prescris pentru toate persoanele care au rezultate pozitive la testele HIV. AZT este un medicament care nu a avut efectul scontat în cancer şi care a fost creat în anii 1970. Principalele efecte

Scanned with OKEN Scanner

secundare ale AZT sunt anemie severă, o stare care slăbeşte imunitatea şi distruge măduva, care este ţesutul responsabil pentru producerea a două tipuri de celule albe care sunt componentele esenţiale ale sistemului imunitar. Aceasta înseamnă că AZT duce exact la starea de imunodeficienţă pe care se presupune că o vindecă şi că oamenii care iau acest medicament mai degrabă vor dezvolta SIDA decât vor fi vindecaţi. Articolul scris de Lippincott şi intitulat „Drug Facts and Comparison" (1988) avertizează: „La prezenţa anemiei grave ar putea fi nevoie de întreruperea dozei până când este observată refacerea măduvei". Numărul din 23 iulie 1987 al revistei *New England Journal of Medicine* raportează că din 140 de pacienţi care iau AZT într-un test controlat, „21% au avut nevoie de transfuzii multiple cu celule roşii" şi că „au fost observate efecte secundare grave, mai ales reducerea măduvei osoase". Dacă se întâmplă ca testul făcut pentru infecţia cu HIV să fie pozitiv, nu intraţi în panică deoarece, conform statisticilor, şansele de a vă îmbolnăvi de SIDA sunt mai mici de 5%. Pe 27 aprilie 1992, UPI a raportat că dr. Luc Montagnier, omul de ştiinţă francez care a identificat primul virusul HIV în 1983, a ajuns la concluzia că virusul HIV nu este cauza SIDA: „Infecţia cu HIV nu duce neapărat la SIDA" a spus dr. Montagnier. În raport se mai spune că „este posibil ca virusul HIV nici să nu fie implicat în unele cazuri de SIDA, în timp ce în altele persoanele cu HIV este posibil să nu contracteze niciodată SIDA". Mai mult decât să cauzeze SIDA, „virusul HIV pare să fie un agent care stimulează alţi microbi care există deja în organism şi care cauzează simptomele cunoscute drept SIDA". Prin urmare, „un vaccin HIV este puţin probabil să aibă efect, iar tratamentele cunoscute, cum ar fi medicamentul AZT, ar putea de fapt să grăbească declanşarea SIDA".

Lista dezastrelor medicale cauzate de medicina alopată ar putea umple mai multe cărţi. Oricine şi-a văzut un prieten sau o rudă murind de cancer după radiaţii sau chimioterapie ştie cât de devastatoare pot fi. Mai mult, statisticile arată clar că aceste terapii radicale nu prelungesc viaţa în mod semnificativ în cazul bolnavilor de cancer, chiar deseori o scurtează. Ele le dau pacienţilor o speranţă falsă şi le transformă ultimele zile într-un calvar. Acelaşi lucru se poate spune despre transplanturile de măduvă, o tehnică din ce în ce mai utilizată în spitalele occidentale, în ciuda nereuşitelor înregistrate în 80% dintre cazuri.

Deocamdată, lucrurile merg în favoarea terapiilor alternative practicate de Noua Medicină. Când viaţa vă este la ananghie şi tot ceea ce vă recomandă medicul doar vă împinge mai aproape de mormânt, nu trebuie să vă pese de ceea ce cred autorităţile din domeniul sănătăţii. Singura grijă este să găsiţi un remediu care funcţionează încercând terapiile alternative. Dacă cineva încearcă să vă nege acest drept, puteţi să îi votaţi demiterea!

Ramuri ale noului arbore

Noua Medicină este un arbore hibrid grefat din cele mai puternice ramuri ale ştiinţei medicale şi filosofiei medicale, tehnologiei occidentale şi metafizicii orientale, instrumentele moderne şi înţelepciunea tradiţională. Înlocuind viziunea fragmentară asupra sănătăţii umane adoptată de medicina modernă cu abordarea holistică a vindecătorilor tradiţionali, Noua Medicină tratează corpul uman ca pe un organism echilibrat în care toate funcţiile depind una de cealaltă, nu ca pe o maşină în care părţile defecte pot fi scoase şi înlocuite.

Scanned with OKEN Scanner

Plantele medicinale

Grefarea ştiinţei moderne cu medicina tradiţională a fost întotdeauna cheia progresului în sănătatea umană. Dintre toate medicamentele moderne utilizate în medicina alopată occidentală, 85% sunt derivate din plante folosite din timpuri străvechi în medicina tradiţională, sintetizate mai târziu în substanţe chimice similare. Efedrina, de exemplu, medicamentul modern principal pentru bolile bronhice, este un analog sintetic al plantei Ephedra care a fost folosită în acelaşi scop mai bine de 5.000 de ani în China. Cu toate acestea, niciun farmacist nu poate produce o replică exactă a unei substanţe naturale, iar analogii chimici au mai multe efecte secundare periculoase şi mai puţină putere vindecătoare decât substanţele naturale. Prin urmare, tendinţa actuală din Noua Medicină este de a folosi tehnologia chimică modernă pentru a produce extracte foarte rafinate şi puternice din plante, nu analogi sintetici, iar aceste remedii patentate se dovedesc a fi atât eficiente, cât şi sigure. Datorită experienţei mari în domeniul clinic acumulate în China şi a reţetelor notate în ghidurile farmaceutice şi în textele medicale de mai bine de 5.000 de ani de specialiştii în plante medicinale şi vindecători, medicii contemporani şi farmaciştii au învăţat cum afectează plantele medicinale corpul uman şi cum lucrează pentru a combate boala. Bazându-se pe această moştenire preţioasă, specialiştii de astăzi folosesc tehnologia modernă pentru a dezvolta un întreg arsenal de remedii naturale pentru bolile moderne. Unele dintre cele mai eficiente dintre aceste medicamente din plante upgradate tehnologic sunt prezentate în capitolul „Remedii remarcabile".

Principiul sinergiei în metabolismul uman este una dintre contribuţiile cele mai importante ale medicinei tradiţionale pentru medicina modernă. Cunoscută şi practicată de mii de ani în medicina chineză, sinergia a fost descoperită recent în ştiinţa medicală occidentală. Toate reţetele pe bază de plante chinezeşti conţin patru tipuri de plante, echilibrate precis şi combinate pentru o sinergie completă la nivelul metabolismului. Componenta de bază şi ingredientul cel mai activ este numit planta „imperială" şi este cea care dă lovitura terapeutică principală împotriva bolii. Planta sau plantele „ministeriale" sunt adăugate pentru a creşte efectele componentei imperiale şi a facilita absorbţia şi circulaţia ei în corp. Acestora li se adaugă plantele „ajutătoare", al căror rol este să contracareze orice efecte negative potenţiale ale ingredientelor primare. O echipă de plante „servitoare" este de asemenea inclusă pentru a coordona şi mări beneficiile terapeutice ale întregii formule. Combinaţiile corecte şi proporţiile potrivite pentru amestecul sinergic de plante în formule specifice pentru anumite boli se bazează pe mii de ani de încercări şi greşeli, codificate cu atenţie pentru posteritate de manualele de plante medicinale chinezeşti. De fapt, multe dintre scrierile cele mai vechi păstrate intacte de-a lungul istoriei Chinei sunt texte medicale, iar acestea sunt atât de complete şi lizibile, încât sunt încă cerute de studenţii de astăzi de la medicina tradiţională chineză. Dar ştiinţa occidentală abia de puţin timp a început să ia în serios această comoară a înţelepciunii medicale.

Sinergia are aplicaţii diverse în Noua Medicină. De exemplu, în timp ce medicii alopaţi rareori dau sfaturi legate de dietă împreună cu prescrierea medicamentelor puternice, doctorii tradiţionali fac întotdeauna acest lucru, pentru că ştiu că diferite alimente pot să crească în mod sinergic sau să împiedice în mod antagonistic beneficiile terapeutice ale medicaţiei. Chiar şi aspirina, pe care americanii o consumă în cantităţi de 15 tone pe zi, trebuie să fie folosită cu prudenţă şi conform unor sfaturi de dietă atente, din cauza interacţiunii sale cu anumite substanţe nutritive, care funcţionează ca „medicament" odată

Scanned with OKEN Scanner

ce sunt absorbite în sistem. Aspirina poate cauza deficienţe grave de vitamina C, vitamina A, calciu şi acid folic când este luată zilnic şi ar trebui prin urmare să fie administrată împreună cu mai multe suplimente din aceste substanţe nutritive. Colina, un aminoacid deseori prescris pentru memorie slabă, uitare şi alte deficienţe cerebrale asociate cu senilitatea, este neputincioasă din punct de vedere terapeutic dacă nu este luată împreună cu o doză mare de vitamina B_5. Colina este cărămida de bază folosită de creier pentru a produce acetilcolina, un neurotransmiţător, deficienţele legate de acesta fiind asociate cu simptomele de senilitate, dar fără prezenţa sinergică a vitaminei B_5, creierul nu poate transforma colina în acetilcolină.

Sinergia este de asemenea principiul de bază pentru Noua Medicină creată prin grefarea ştiinţei nutriţionale moderne cu medicina tradiţională pe bază de plante medicinale pentru a produce remedii ale căror beneficii depăşesc suma părţilor lor. De exemplu, colina şi vitamina B_5 în combinaţia prescrisă pentru deficienţe cerebrale devine şi mai eficientă când este amestecată cu ginseng, *Epimedium*, ginkgo şi alte plante cerebroactive, iar efectele formulelor chinezeşti din plante sunt mai departe îmbunătăţite când sunt amestecate cu alte elemente nutritive sinergice. Cercetările recente în domeniul Noii Medicine au dus la dezvoltarea multor remedii noi care combină cele mai bune formule din plante cu substanţele nutritive cele mai pure şi mai puternice, remedii care depăşesc puterile plantelor sau ale substanţelor nutritive administrate separat.

Aşa cum ştiinţa medicală îşi dezvăluie mecanismele terapeutice, medicina tradiţională pe bază de plante medicinale oferă noi viziuni şi remedii practice pentru bolile moderne. Institutul de Biotehnologie de la Universitatea Chineză din Hong Kong examinează mii de plante medicinale din reţetele Chinei antice pentru a stabili care sunt proprietăţile farmaceutice şi descoperă un număr important de remedii puternice pentru probleme diverse cum ar fi malaria, acneea, cancerul şi SIDA.

Malaria, de exemplu, pe care medicina occidentală convenţională a tratat-o cu chinină şi clorochină, a dezvoltat în ultima vreme rădăcini noi care sunt rezistente la aceste medicamente. În consecinţă, malaria este din nou în creştere în regiunile tropicale şi subtropicale. Textele din Antichitatea chineză prezintă beneficiile plantei *ching-hao*, o varietate de pelin înrudită cu tarhonul, ca remediu pentru malarie, şi un extract recent, puternic din ingredientul activ al acestei plante, numit „artemisinin" de biochimiştii occidentali, s-a dovedit a fi atât de eficient, încât poate scoate pacienţii cu malarie cerebrală din comă. Injecţiile intravenoase cu acest compus au redus la jumătate mortalitatea din cauza malariei cerebrale.

Bolile de piele ridică multe probleme pentru medicina modernă alopată, dar un remediu simplu chinezesc, o infuzie din bujor, bambus şi lemn-dulce, a rezolvat sute de cazuri de eczeme grave care au rezistat la medicamentele moderne în testele făcute de medicii dermatologi de la Royal Free Hospital din Londra. Tratate cu corticosteroizi, care au efecte secundare periculoase şi pot dăuna grav imunităţii, bolile de piele şi iritaţiile asociate cu eczeme grave au dispărut în proporţie de 75% în cazul pacienţilor trataţi cu acest remediu sigur şi ieftin. Acest remediu a fost administrat împreună cu diete alimentare stricte din care au fost eliminate complet carnea de vită, laptele de vacă şi crustaceele.

Medicina chineză pe bază de plante poate oferi un remediu eficient chiar şi împotriva simptomelor SIDA. Dintr-un castravete sălbatic numit *tie-hwa-fen* se extrage o substanţă puternică numită „compusul Q" care a refăcut abilitatea unor pacienţi bolnavi de SIDA de a produce celulele imunitare distruse de boală. Alte substanţe cu efect stimulator asupra imunităţii, cum ar fi ginseng, ginkgo, *Astragalus*, *gotu kola* şi *Ligusticum*, sunt de asemenea folosite pentru a reface sistemul imunitar al celor care suferă de diverse forme de imunodeficienţă.

Scanned with OKEN Scanner

Acupunctura

În afară de faptul că lucrează cu esenţa, Noua Medicină lucrează direct şi cu energia şi spiritul, două aspecte importante ale organismului uman care sunt ignorate complet de medicina alopată. Acupunctura, de exemplu, este studiată şi practicată în toată lumea occidentală acum, atât în forma sa clasică, cât şi cu tehnici noi îmbunătăţite de ştiinţa modernă. La Institutul Karolinska din Suedia, dr. Björn Nordenström face acupunctură îmbunătăţită electronic pentru a reduce tumorile maligne prin introducerea acelor direct în tumori şi trecând un curent pulsatoriu prin ele. Câmpul electromagnetic produs în jurul tumorilor de acele încărcate omoară rapid celulele canceroase care se divid rapid, fără a dăuna celulelor normale, care sunt mai puţin active decât celulele canceroase, prin urmare nu sunt la fel de sensibile la electromagnetismul extern. Curenţii pulsatorii îmbunătăţesc de asemenea circulaţia din jurul tumorilor, atrăgând globulele albe, enzimele şi alţi factori imunitari pentru a dizolva şi elimina celulele moarte şi reziduurile toxice ale tumorilor.

Noua Medicină a combinat acupunctura tradiţională cu chirurgia modernă, fiind un înlocuitor eficient pentru anestezia chimică. Există anumite puncte din corp care blochează toate semnalele de durere către creier, iar altele care stimulează secretarea endorfinelor din creier. Endorfinele sunt narcotice naturale, unele de 200 de ori mai puternice decât morfina, dar fără efecte dăunătoare asupra sistemului imunitar şi respirator. Combinaţia dintre blocarea mesajelor de durere şi eliberarea de endorfine conduce la o anesteziere atât de eficientă, încât chirurgii pot opera pe cord deschis sau pe creier fără a apela la orice alt tip de anestezic chimic. Nu numai că se evită astfel efectele imunosupresive grave ale anesteziei chimice, dar pacientul poate rămâne conştient şi poate comunica cu chirurgul în timpul operaţiei, un avantaj evident, atât pentru pacient, cât şi pentru chirurg. Pacienţii care trec prin operaţii radicale cu anestezie prin acupunctură îşi vindecă rănile şi îşi recapătă vitalitatea mult mai repede decât cei care aleg anestezierea totală prin metoda chimică convenţională. După cum spune Shuji Goto, directorul Academiei sanitare din Tokyo, acupunctura trezeşte răspunsul înnăscut de autovindecare, care este mult mai eficient decât orice alt medicament şi face acest lucru fără a contamina corpul cu alţi agenţi toxici externi.

Terapia electromagnetică

Energia electromagnetică devine un instrument terapeutic din ce în ce mai important în Noua Medicină. În Anglia, terapia cerebrală electromagnetică elaborată de dr. Margaret Patterson pentru dependenţa de droguri a înregistrat o rată de vindecare mult mai mare decât metoda tradiţională cu metadonă şi alte tratamente chimice care încă mai sunt folosite în SUA, iar dr. Robert Becker din New York a dezvoltat mai multe dispozitive electronice terapeutice, inclusiv o unitate foarte eficientă care elimină stresul, echilibrează energiile vitale şi creşte funcţiile cerebrale prin trimiterea de microcurenţi pulsatori în corp prin electrozi plasaţi în spatele urechilor. Dr. Glen Rein de la Universitatea Stanford a descoperit că un câmp scalar pulsatoriu poate creşte semnificativ imunitatea prin stimularea producerii de celule T, acestea fiind factorii imunitari principali suprimaţi de SIDA. El raportează: „Efectul observat a fost stimularea foarte, foarte pronunţată a creşterii acestor limfocite sau a celulelor T până la un nivel de 20 de ori mai mare proporţional cu câmpul scalar!".

Scanned with OKEN Scanner

În aceste timpuri cu o poluare electromagnetică puternică, poate fi necesar să „luptăm cu foc împotriva focului" prin instalarea de dispozitive terapeutice electromagnetice în cămine, birouri, şcoli. Generatoarele de ioni negativi, care reîncarcă aerul din oraşele poluate şi clădirile cu aer condiţionat cu energie bioactivă de la ionii negativi, sunt deja parte integrantă a birourilor, fabricilor, hotelurilor şi caselor din Japonia, iar acestui fapt i se poate datora în parte productivitatea crescută din industria şi mediul de afaceri japoneze.

Terapia electromagnetică, atunci când este făcută corect, pare să lucreze în primul rând prin stimularea şi îmbunătăţirea mecanismelor interne de vindecare. Din cauza mediului toxic, a poluării electromagnetice, a dietelor denaturate, stresului cronic şi a altor factori perturbatori din viaţa modernă, răspunsul natural de vindecare este frecvent inhibat sau diminuat, chiar şi în cazul persoanelor aparent sănătoase. Aşa cum a arătat studiul efectuat de dr. Robert Becker, acest răspuns de vindecare este reglat de un sistem electric cu circuit închis care leagă reţeaua energetică umană de sistemul nervos. Prin urmare, este logic că stimularea electrică este o metodă eficientă de reechilibrare a energiilor umane, de refacere a imunităţii şi de re-trezire a reacţiei naturale de vindecare.

Helioterapia

Helioterapia, care utilizează energia luminii ca „substanţă hrănitoare", dar şi ca „medicament", este o altă terapie străveche, renăscută şi îmbunătăţită de Noua Medicină. Fără doze suficiente de lumină cu spectru complet, glandele pineală şi pituitară nu pot funcţiona corect, sunt inhibate secreţiile de hormoni vitali care reglează sistemul endocrin şi orchestrează bioritmul uman. (Această ramură a Noii Medicine este discutată în detaliu în capitolul despre „artele vindecătoare taoiste" din cartea *Tao pentru SS&L*.)

Astrologia

Cercetările recente legate de câmpul electromagnetic al pământului şi influenţa fluctuaţiilor sale asupra sănătăţii şi comportamentului uman aruncă o lumină nouă asupra vechii ştiinţe a astrologiei, pe care taoiştii au privit-o întotdeauna ca pe o ştiinţă legitimă. Este un fapt ştiinţific că schimbarea poziţiei soarelui, lunii, planetelor şi stelelor cauzează fluctuaţii subtile, dar semnificative în magnitudinea şi pulsul câmpului electromagnetic al pământului, iar cercetările dr. Becker au stabilit clar că până şi cele mai mici fluctuaţii ale acestor câmpuri au impact asupra glandelor pituitară şi pineală şi a altor părţi din creier, influenţând aşadar emoţiile, imunitatea, impulsul sexual şi alte funcţii vitale reglate de esenţa cerebrală şi de energie. Numărul de şarlatani din acest domeniu este mare, dar sunt şi mulţi astrologi renumiţi pentru acurateţea prezicerilor lor cu privire la efectele configuraţiilor stelare şi planetare asupra comportamentului uman. În astrologia chineză, accentul este pus pe implicaţiile practice ale forţelor astrale asupra emoţiilor, energiilor şi a stării de sănătate a oamenilor, precum şi asupra unor factori confuzi cum ar fi „destinul" sau „norocul". Dacă lăsăm deoparte terminologia ezoterică şi o reexaminăm în lumina ştiinţei electromagnetice, astrologia ar putea deveni un instrument de diagnosticare şi prevenire important pentru Noua Medicină, aşa cum a fost dintotdeauna în sistemul de sănătate tradiţional din China, India şi alte culturi orientale antice. Într-adevăr, de vreme ce aceste forţe influenţează atât de mult sănătatea şi comportamentul nostru, dacă le ignorăm nu vom putea avea

Scanned with OKEN Scanner

abilitatea să controlăm cursul vieţilor noastre şi să ne păzim sănătatea. Aşa cum subliniază dr. Becker în *Cross Currents*: „Implicaţiile acestui demers sunt considerabile. Ar părea că nu suntem liberi aşa cum credem că suntem. Gândurile şi acţiunile noastre sunt, cel puţin într-o anumită măsură, determinate de câmpurile electromagnetice din mediu pe care nu le putem repera şi de care nu suntem conştienţi, spre pericolul nostru".

Munca în echipă

În sistemul hibrid de sănătate practicat de Noua Medicină, medicul şi pacientul formează o „echipă", medicul având rol de „antrenor", iar pacientul de „jucător". Doctorul îl învaţă pe pacient regulile jocului, dar numai pacientul poate juca, iar dacă pierde sau câştigă, depinde în primul rând de performanţa proprie, deşi, ca în toate sporturile, talentul antrenorului poate avea o influenţă crucială asupra rezultatului. Sistemul de sănătate reprezintă o ameninţare evidentă pentru doctorii alopaţi şi companiile farmaceutice, care se luptă să trateze bolile, nu să le prevină. Dar este şi o provocare mare pentru pacienţi, care s-au obişnuit să se bazeze pe medicii alopaţi să rezolve orice merge rău şi care preferă să dea vina pe „agenţii străini" pentru toate bolile, în loc să accepte responsabilitatea personală pentru că nu au reuşit să le prevină lăsând garda jos. Pentru ca Noua Medicină să prindă rădăcini în lume, pacienţii şi medicii trebuie să îşi schimbe atitudinea faţă de sănătate şi să înceapă să caute *fântâna* înainte să moară de sete. Aşa cum se precizează în *Tao te qing*: „Înainte să apară un semn, este uşor să iei măsuri de precauţie... Să ne ocupăm de lucruri în starea formativă; să punem lucrurile în ordine înainte să devină confuze".

Marele antrenor de fotbal american Vince Lombardi, a cărui echipă rar a pierdut vreun meci, i-a învăţat pe jucători acelaşi principiu şi a utilizat aceeaşi strategie care ghidează şi Noua Medicină. El a spus: „Cel mai bun atac este o apărare bună!".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 23

Noua Alchimie

În loc să prevenim bolile numai prin protejarea organismului de agenţi noi, ar trebui să facem fiecare om capabil să se protejeze singur, prin creşterea artificială a eficienţei funcţiilor de adaptare.

Alexis Carrel, *Omul, acest necunoscut* (1935)

Dicţionarul Webster defineşte alchimia drept „ştiinţa chimică şi filosofia speculativă ale căror scopuri sunt descoperirea unui remediu universal pentru boli şi descoperirea unei metode de prelungire a vieţii". Căutarea sănătăţii şi longevităţii a progresat atât în Orient, cât şi în Occident încă de la începuturile istoriei, iar astăzi continuă, căci oamenii de ştiinţă descoperă treptat misterele bolilor şi degenerării şi creează arme pentru „creşterea artificială a eficienţei" şi abilităţii fiecărui individ de a se proteja.

Diferenţa dintre alchimie şi chimia obişnuită este „filosofia speculativă" care aduce informaţii în alchimie şi o leagă de câmpurile de cunoaştere mai presus de paradigmele chimico-mecaniciste ale ştiinţelor moderne convenţionale. Albert Einstein, imaginea perfectă a omului de ştiinţă modern, a spus: „Darul fanteziei a însemnat mai mult pentru mine decât talentul de a absorbi cunoştinţe pozitive". Călătoriile fanteziste oferă de multe ori scânteia crucială pentru viziunea creativă care inspiră descoperirile ştiinţifice, iar această fuzionare sincretică a ştiinţei şi filosofiei naşte o cunoaştere mai completă decât fiecare dintre ele separat. „În viitor", a scris laureatul Nobel Werner Heisenberg, „poate va fi de multe ori dificil să decidem dacă un progres în cunoaştere este un pas înainte în fizică, teoria informaţiei sau filosofie".

Sănătatea şi longevitatea sunt principalele puncte de interes ale bărbaţilor şi femeilor de pretutindeni, iar alchimia se adresează acestor interese prin aplicarea metodelor ştiinţifice la întrebările puse prin speculaţii filosofice. „Îmbătrânirea şi moartea par a fi ceea ce Natura a plănuit pentru noi", spune gerontologul Bernard Strehler. „Dar dacă avem alte planuri?" Rezistenţa crescută la boli, îmbătrânire şi moarte reflectă capacitatea minţii de a transcende natura şi a-i transforma forţele în avantajul oamenilor. A venit timpul pentru oamenii de ştiinţă şi filosofi să-şi unească eforturile pentru a da naştere unor puteri incredibile ale ştiinţei şi tehnologiei îndreptate către principii şi scopuri care să servească, şi nu să saboteze interesele umane. De vreme ce sănătatea şi longevitatea se află atât de sus în rândul intereselor umane, ştiinţa şi tehnologia ar trebui să promoveze aceste scopuri, nu să le oprească. Tocmai la asta se referă „Noua Alchimie".

Radicalii liberi: inamicul public numărul 1

În 1956, dr. Denham Harman de la University of Nebraska a fost primul care a propus ceea ce este cunoscut în prezent drept „teoria radicalilor liberi împotriva îmbătrânirii". Acest salt important în ştiinţa medicală a fost, aşa cum era de aşteptat, ignorat de comunitatea medicală timp de două decenii, până când dovezile care au sprijinit această părere au fost atât de copleşitoare, încât era imposibil să fie negate.

Radicalii liberi sunt molecule foarte reactive, cu un electron nepereche sau „liber" în orbitele lor, o stare de dezechilibru care face ca aceste molecule fragmentate să fie nişte agenţi extrem de instabili şi periculoşi din punct de vedere biochimic. Compuşii chimici, asemenea oamenilor, ajung la stabilitate datorită echilibrului energetic; în cazul substanţelor chimice, echilibrul depinde de perechile de electroni. Când o moleculă pierde un electron, devine dezechilibrată din punct de vedere electrochimic, instabilă din punct de vedere biochimic şi extrem de „radicală" deoarece caută să îşi regăsească stabilitatea „furând" cu violenţă un electron de la altă moleculă. De fiecare dată când un radical liber atacă o moleculă normală pentru a fura un electron, declanşează o cascadă de noi radicali liberi, apoi fiecare dintre ei atacă alte molecule, generând o reacţie în lanţ necontrolată de distrugere biochimică a celulelor şi ţesuturilor.

Dr. Harman descrie activitatea radicalilor liberi ca pe un fel de „radiaţie internă" continuă care atacă neobosit şi distruge celulele şi ţesuturile, cauzând simptomele ce sunt atribuite de obicei îmbătrânirii: pielea ridată, „petele de bătrâneţe", cataracta, artrita, arterele îngroşate, senilitatea, cancerul şi alte boli degenerative. Bolile şi stările degenerative asociate cu îmbătrânirea şi atribuite radicalilor liberi includ arterioscleroza, hipertensiunea, artrita, cancerul, bolile de inimă, glaucomul, cataractele, boala Altzheimer, pierderea memoriei şi atacurile cerebrale. Prin urmare, îmbătrânirea nu este un proces cronologic cauzat de trecerea timpului, ci un proces biologic determinat de proporţia în care radicalii liberi distrug celulele, afectează ţesuturile şi împiedică funcţiile vitale.

Oamenii au fost întotdeauna ţinta atacului radicalilor liberi, deoarece aceştia sunt produşii auxiliari ai metabolismului normal. De fapt, radicalii liberi joacă un rol important în sistemul de apărare celular prin distrugerea bacteriilor şi virusurilor, anihilând substanţele chimice cu efect toxic şi neutralizând toxinele. Efectele secundare dăunătoare ale producerii de radicali liberi normali în corp sunt ţinute sub control de enzime create special în acest scop.

Problema în zilele noastre este că sunt atât de multe surse artificiale noi de radicali liberi, încât mecanismele de apărare ale organismului nu mai fac faţă. Sursele externe obişnuite de radicali liberi sunt radiaţiile nucleare, razele X şi microundele, metalele toxice precum aluminiul şi cadmiul din apă, smogul, aditivii alimentari chimici, fumul de ţigară, gazele de eşapament şi, poate cea mai prezentă dintre toate, oxidarea în ţesuturile corpului a înlocuitorilor artificiali de grăsime cum ar fi uleiurile vegetale hidrogenate.

Toate grăsimile şi uleiurile produc radicali liberi când se oxidează (se combină cu oxigenul). Radicalii liberi produşi prin oxidarea moleculelor de grăsime sunt numiţi „peroxizi lipidici". Grăsimile naturale precum untul, carnea şi uleiurile presate la rece se oxidează mult mai încet şi produc mult mai puţini radicali liberi decât grăsimile nesaturate provenite din uleiul vegetal hidrogenat. Aceste grăsimi artificiale se oxidează imediat când sunt expuse la aer, imediat cum este desfăcut borcanul sau conserva, şi continuă să se oxideze în interiorul sistemului, reacţionând în lanţ şi creând un masacru în rândul celulelor

Scanned with OKEN Scanner

şi perturbând funcţiile vitale mult mai repede decât viteza de reacţie a organismului pentru a se apăra împotriva acestor distrugeri.

Toate uleiurile vegetale hidrogenate sunt bombe de radicali liberi care explodează în momentul în care le ingeraţi. Dintre acestea fac parte şi margarina, sosurile îmbuteliate pentru salate, uleiul de gătit comercial, grăsimile pentru aluat şi înlocuitorii de lapte pentru cafea. Ţinând cont de faptul că temperaturile crescute grăbesc oxidarea, toate alimentele prăjite în baie de ulei sunt pline de radicali liberi. Aşa cum spun dr. Harman şi alţi oameni de ştiinţă, oxidarea grăsimilor nesaturate din sistemul uman este cauza principală a patologiei celulare asociate cu îmbătrânirea.

Dintre toate ţesuturile din corpul uman, creierul conţine procentul cel mai ridicat de grăsimi nesaturate, prin urmare celulele creierului sunt cele mai vulnerabile în faţa pericolelor aduse de radicalii liberi cauzate de peroxidarea lipidică. Dietele moderne, mai ales din lumea occidentală, au înlocuit majoritatea grăsimilor naturale cu grăsimi nesaturate artificiale făcute din uleiuri vegetale hidrogenate care au fost modificate chimic şi toate substanţele nutritive au fost scoase. Corpul, care nu poate funcţiona fără molecule de grăsime, este păcălit să accepte grăsimea hidrogenată ca înclocuitor al acizilor graşi naturali de care are nevoie, şi astfel, aceste molecule de grăsime artificială sunt încorporate în matricea celulară, în special în celulele cerebrale şi globulele albe, cele care au cea mai mare nevoie de molecule de grăsime. Odată ce au intrat în structura celulară, aceste molecule de grăsime denaturate se oxidează şi trimit valuri după valuri de radicali liberi care atacă celulele şi în cele din urmă duc la degenerări genetice, fie prin omorârea celulelor, fie prin transformarea lor şi inducerea unui comportament aberant. Mulţi oameni de ştiinţă cred că acesta este unul dintre mecanismele principale cauzatoare de cancer. Dr. Ross Pelton, un cercetător de elită în domeniul îmbătrânirii creierului, susţine următoarele: „Procesul de hidrogenare parţială a grăsimilor şi uleiurilor este atât de periculos şi dăunător sănătăţii, încât nu poate fi făcut niciun compromis. Grăsimile parţial hidrogenate nu ar trebuie adăugate în nicio hrană pentru oameni sau animale!".

Metalele toxice cum ar fi aluminiul şi cadmiul sunt de asemenea surse principale de radicali liberi în mediul modern. Aluminiul este de obicei adăugat în conservanţii alimentari, tabletele de antacid, apa potabilă, antiperspirante şi cosmetice. Ustensilele de gătit din aluminiu sunt o altă sursă obişnuită de otrăvire cu acest element chimic. Autopsiile făcute pe victimele bolii Altzheimer arată nivele anormale de aluminiu în ţesuturile cerebrale. Într-o zonă din Anglia în care incidenţa bolii Altzheimer era neobişnuit de ridicată, s-a descoperit că apa potabilă era tratată cu doze neobişnuit de mari de săruri de aluminiu, în scopul „purificării" pentru a fi băută de populaţie. Dacă în apa în care se găsesc săruri de aluminiu este adăugat fluor, asimilarea aluminiului din apă creşte de zeci de ori. Clorul adăugat în apa potabilă este de asemenea o otravă care produce radicali liberi. Apa potabilă a devenit astfel o sursă principală de radicali liberi în toată lumea.

Alte surse obişnuite sunt hidrocarburile din smog, poluanţii industriali, fumul de ţigară şi acetaldehidele produse în ficat de la abuzul de alcool şi expunerea la razele X sau la microunde.

Ce putem face pentru a ne păzi de această crimă în masă? Primul pas este să eliminăm toate sursele de radicali liberi de care nu avem nevoie, cum ar fi grăsimile hidrogenate, apa de la robinet, aparatura cu microunde şi ţigările. Al doilea pas este să ne întărim organismul şi mecanismul natural de apărare cu armele create cu acest scop de alchimiştii de astăzi, care au descoperit că diferitele substanţe nutritive, plantele şi o nouă familie de substanţe farmaceutice, când sunt luate în doze suficiente şi combinaţii corecte, opresc şi dezarmează radicalii liberi înainte de a face prea mult rău.

Scanned with OKEN Scanner

Ajutorul antioxidanţilor

Apărarea naturală în războiul biologic dus împotriva noastră de radicalii liberi este oferită de o armată de comando de substanţe biochimice numite antioxidanţi, sau „scavengeri de radicali liberi", dintre care cele mai puternice sunt enzimele antioxidante glutation-peroxidaza şi superoxid-dismutaza (SOD). La întâlnirea anuală a American Association for the Advancement of Science din 1992, biologul Michael Ross de la University of California a raportat descoperirea a ceea ce el numeşte „gena antiîmbătrânire". Această genă este responsabilă pentru reglarea producerii de SOD.

Fără SOD şi alte enzime antioxidante, ţesuturile noastre ar arde repede în focul biochimic aprins în mod constant în corp de radicalii liberi. Mulţi oameni de ştiinţă cred că procesul de îmbătrânire este doar un efect secundar al producţiei în declin de SOD şi a altor enzime antioxidante. Natura inhibă în mod deliberat genele responsabile de producerea enzimelor antioxidante în corpul celor cu o vitalitate şi sănătate scăzute până în punctul în care nu mai sunt candidaţi viabili pentru reproducerea speciei. Acesta este un mod evolutiv natural de asigurare că numai specimele cele mai sănătoase se reproduc. Michael Ross declară: „Evoluţiei nu îi pasă cât de mult trăim; o interesează doar cât de în formă suntem, ceea ce înseamnă cât de sănătoşi suntem pentru a ne putea reproduce". Cu alte cuvinte, când nu mai suntem suficient de sănătoşi pentru a avea copii sănătoşi, natura „dezactivează genele antiîmbătrânire". Această idee este în asentimentul punctului de vedere taoist tradiţional că vitalitatea sexuală este un prim semn al sănătăţii şi o bună fundaţie pentru longevitate, în timp ce disfuncţiile sexuale sunt primul precursor al declinului definitiv.

Glutation-peroxidaza şi superoxid-dismutaza sunt principalii scavengeri de radicali liberi, iar pentru a-i produce organismul are nevoie de rezerve generoase de seleniu şi zinc. Fără suficient seleniu şi zinc, aceste două enzime antioxidante vitale nu pot fi sintetizate. Imediat ce o moleculă de SOD elimină un radical liber, iese din joc şi trebuie înlocuită. Seleniul practic a dispărut din lanţul alimentar din cauza tehnicilor moderne din agricultură şi a metodelor de procesare a alimentelor, iar populaţia lumii are de asemenea şi deficit de zinc. Suplimentele zilnice de seleniu şi zinc sunt aşadar esenţiale pentru asigurarea cantităţilor necesare de SOD şi alte enzime antioxidante.

Pe lângă antioxidanţii produşi de corp, există şi agenţi externi care manifestă o activitate antioxidantă puternică când sunt ingeraţi şi pătrund în sistemul uman. În primele rânduri printre aceste surse externe de antioxidanţi sunt diferite substanţe nutritive, mai ales vitaminele A, C, E, B_1, B_5, B_6 şi betacarotenul (precursorul vitaminei A) şi aminoacizii taurină, cisteină, metionină şi glutation. La rubrica „Health/Science" din 12 martie 1992 a ziarului *International Herald Tribune*, puterea antioxidantă a acestor vitamine este descrisă după cum urmează:

> Aceste substanţe chimice enigmatice ar putea ajuta la prevenirea sau chiar stoparea multor boli ale îmbătrânirii, inclusiv cancer, boli de inimă, osteoporoză, un sistem imunitar în scădere, neurodegenerare şi alte boli cronice... Anumite vitamine, în special vitaminele E, C şi betacarotenul, ar putea ajuta la prevenirea cancerului prin eliminarea moleculelor de radicali liberi care ar putea vătăma materialul genetic fragil al celulelor... Compuşii antioxidanţi ar putea învinge bolile cardiovasculare... [şi] opri corpul din transformarea colesterolului neutru într-o formă lipicioasă şi reactivă care poate bloca arterele şi pregăti scena pentru un atac de cord... Prin dezarmarea radicalilor liberi, vitaminele par să stea de pază împotriva masacrului genetic şi celular.

Scanned with OKEN Scanner

Substanţele nutritive antioxidante

Vitamina C

Oamenii sunt printre cele câteva specii de pe planetă care nu îşi pot produce propriile rezerve de vitamina C din glucoză. Prin urmare, trebuie să îşi completeze cantitatea necesară zilnică din sursele de hrană. De ce zilnic? Pentru că vitamina C este vitamina care se dizolvă în apă, iar asta înseamnă că orice rezerve care nu sunt folosite imediat sunt repede eliminate prin urină. De fapt, activitatea biochimică a vitaminei C durează numai şase ore în sistemul uman, indiferent dacă a fost ingerată prin alimente sau pastile, aşa încât este bine să refaceţi proviziile de trei ori pe zi.

Creierul şi sistemul nervos central au atât de mare nevoie de vitamina C, încât operează „pompe de vitamina C" pentru a o extrage din sânge şi a o concentra în lichidul cerebrospinal, în care nivelul acesteia este de zece ori mai mare decât în sânge. Din lichidul cerebrospinal, o altă pompă transferă vitamina C direct în membrana care înconjoară creierul şi celulele nervoase, concentrând-o de alte zece ori, ceea ce înseamnă că celulele creierului şi cele din sistemul nervos sunt scăldate într-o soluţie de vitamina C care este de o sută de ori mai concentrată decât în sânge şi în alte lichide din corp. Este evident că vitamina C este foarte importantă pentru sănătatea creierului şi a celulelor nervoase.

Corpul concentrează vitamina C în jurul creierului şi a celulelor nervoase în mod special pentru a le proteja de oxidare şi daunele aduse de radicalii liberi, deoarece vitamina C este antioxidantul cel mai puternic din natură. Doza zilnică recomandată (DZR) este de 60 mg de vitamina C, aşa cum a stabilit Food and Drug Administration. Dar această cantitate nu este suficientă nici pentru nevoile nutriţionale normale, cu atât mai puţin pentru o protecţie eficientă la nivelul creierului şi măduvei spinării în faţa radicalilor liberi. Vedem aici, din nou, o legătură între medicina tradiţională chineză şi învăţăturile sale care spun că măduva spinării este stâlpul de bază al sistemului imunitar uman. Fără o cantitate suficientă de vitamina C, măduva se deteriorează din cauza radicalilor liberi care aduc daune permanente prin peroxidarea lipidică, iar întregul corp devine vulnerabil în faţa bolilor şi a degenerării din cauza comunicării defectuoase dintre creier şi corp şi împiedicarea trimiterii biofeedbackului între sistemul nervos şi sistemul imunitar.

Vitamina C protejează şi alte ţesuturi de deteriorarea adusă de radicalii liberi. Ori de câte ori întâlneşte un radical liber, ea sacrifică unul din propriii electroni pentru a „face pace" şi a neutraliza intrusul, dar în urma acestui proces ea este distrusă. Bătălia între vitamina C şi radicalii liberi apare de mii de ori într-o secundă, iar dacă nu îi oferim corpului cantităţile necesare din acest luptător împotriva radicalilor liberi, inamicul, în cele din urmă, va distruge organismul prin uzură.

Vitamina C poate fi luată în doze destul de mari fără efecte secundare toxice. Doza letală ar fi de aproape 1,5 kg/zi. S-a dovedit că rapoartele care au arătat că doze mari de vitamina C pot duce la formarea de pietre la rinichi nu au o bază ştiinţifică. Cel mai uşor mod de a descoperi propria limită pentru această vitamină este să luăm doze din ce în ce mai mari până când se manifestă diareea. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de nivel de toleranţă al intestinului şi arată că ţesuturile sunt saturate de vitamina C. Prin reducerea uşoară a dozajului atins la nivelul de toleranţă veţi ajunge la dozajul terapeutic maxim. Pentru majoritatea oamenilor nivelul de toleranţă este mai mare de 20 g/zi, deşi

Scanned with OKEN Scanner

în perioade de boală capacitatea corpului de a asimila şi utiliza vitamina C creşte dramatic. Dr. William Cathcart III din Nevada a folosit cu succes megadoze de vitamina C, de până la 100 g/zi, pentru a vindeca SIDA, cancerul, pneumonia, hepatita şi alte boli considerate „incurabile" de către instituţiile medicale. Pentru a fi adulţi sănătoşi, orice cantitate cuprinsă între 2 şi 6 g/zi este o doză bună de menţinere şi aceasta poate fi dublată în perioadele de stres mai mare sau de boală.

Vitamina E

Vitamina E este o vitamină care se dizolvă în grăsime, ceea ce înseamnă că acţionează în primul rând în soluţiile grase, cum ar fi lichidul cerebrospinal. S-a dovedit ştiinţific că vitamina E, spre deosebire de majoritatea celorlalte vitamine, nu funcţionează ca un element de sprijin nutriţional, rolul său principal constând în apărarea împotriva radicalilor liberi prin antioxidare. S-a dovedit, de asemenea, că vitamina E lucrează cel mai bine în combinaţie cu seleniul şi că protecţia antioxidantă oferită de această echipă sinergică depăşeşte suma celor două elemente luate separat.

Având în vedere că vitamina E se dizolvă în grăsime, joacă un rol foarte important în protejarea creierului şi a celulelor nervoase faţă de daunele radicalilor liberi şi în acest caz lucrează nu numai împreună cu seleniul, ci şi cu vitamina C. Astfel, combinaţia de vitaminele E, C şi seleniu formează o echipă foarte puternică în lupta împotriva radicalilor liberi, în special la nivelul creierului şi al sistemului nervos. DZR de vitamina E stabilită de FDA este de 15 U.I. (unităţi internaţionale) şi este considerată absurd de scăzută de către majoritatea nutriţioniştilor cu experienţă, care recomandă o doză zilnică între 400 şi 800 U.I. în condiţii normale şi de 1.200 U.I. în condiţii de boală sau stres.

Betacarotenul/Vitamina A

Vitamina A este o substanţă nutritivă solubilă în grăsime care se găseşte numai în alimentele provenite din surse animaliere, în timp ce betacarotenul („provitamina A") este un element nutritiv provenit din plante din care corpul îşi produce vitamina A proprie. Ţinând cont de faptul că vitamina A poate fi toxică în doze mari, este cel mai bine să luăm această substanţă nutritivă sub formă de betacaroten, pe care corpul o transformă în vitamina A în funcţie de cât are nevoie.

În afara rolului de precursor al vitaminei A, betacarotenul are proprietăţi antioxidante puternice şi neutralizează două dintre cele mai periculoase tipuri de radicali liberi: radicalii graşi polinesaturaţi şi radicalii oxigen singlet. Ultimul tip de radicali liberi, care este un produs secundar natural al metabolismului, dar se obţine şi în urma expunerii la razele ultraviolete, reacţionează puternic şi distruge celulele, iar betacarotenul este singurul mijloc de apărare cunoscut împotriva radicalilor oxigen singlet. Betacarotenul este unul dintre cei mai importanţi apărători ai membranelor mucoase ale corpului, mai ales ale plămânilor şi ale tractului gastrointestinal, fiind astfel o metodă excelentă de prevenire a cancerului pulmonar sau intestinal.

Cele mai bune surse alimentare de betacaroten sunt legumele roşii, cum ar fi morcovii, papaya, dovlecii, şi familia de legume crucifere, printre care conopida, broccoli, varza de Bruxelles şi varza. Alte surse bogate în betacaroten sunt spirulina, alga chlorella, sucul din grâuşor şi extractul de orz verde. Cu toate acestea, puţine persoane consumă cantităţi

Scanned with OKEN Scanner

suficiente din aceste legume pentru a putea beneficia de o protecţie adecvată antioxidantă, astfel încât este o idee bună să luăm suplimente zilnic.

Nutriţioniştii recomandă adulţilor să ia un supliment zilnic de 20.000-50.000 U.I. de betacaroten, în funcţie de starea de sănătate. Pentru copii, dozele sunt substanţial mai mici şi pot fi luate sub formă de ulei de cod, una sau două linguriţe, acesta fiind o sursă bună de vitamina A prefabricată. Adulţii care folosesc betacaroten ar trebui să ia, de asemenea, suplimente zilnice de zinc, deoarece vitamina A produsă de corp din betacaroten este păstrată în ficat, iar acesta are nevoie de zinc pentru a o trimite în celelalte părţi ale corpului. Aproximativ 25 mg de zinc pe zi sunt suficiente pentru acest scop, dar având în vedere că zincul este necesar şi pentru sinteza enzimei antioxidante SOD, este cel mai bine să luăm aproximativ 50 mg pe zi.

Complexul de vitamine B

Anumite tipuri de vitamina B oferă o protecţie antioxidantă, în special celulelor creierului şi sistemului nervos central, dar din moment ce fac parte din familia elementelor sinergice, ar trebui luate împreună.

Vitamina B_1 (tiamina) protejează celulele nervoase şi fibrele de legătură de radicalii liberi produşi prin peroxidare lipidică, dar şi în urma abuzului de alcool. Vitamina B_5 (acidul pantotenic) este un antioxidant puternic, precum şi un element foarte eficient care îmbunătăţeşte starea mentală şi fizică. Vitamina B_6 (piridoxina) luptă împotriva radicalilor, dar este şi un factor important în sinteza substanţelor neurochimice vitale din aminoacizi. Celelalte vitamine B importante sunt: B_3 (niacina), care îmbunătăţeşte funcţiile cerebrale şi în doze mari diminuează colesterolul din sânge, şi B_{12}, care ajută de asemenea funcţiilor cerebrale şi protejează celulele nervoase de radicalii liberi.

Adulţii ar trebui să ia 50-100 mg/zi din fiecare vitamină B, cu excepţia vitaminei B_{12}, care nu ar trebui să depăşească 1 mg (1.000 mcg)/zi. Dozele mai mari din anumite vitamine B ar trebui luate cu anumite scopuri, cum ar fi 2-3 g de niacină pe zi pentru a micşora nivelul total de colesterol sau a trata schizofrenia, sau 500 mg de vitamina B_5 pentru a îmbunătăţi starea fizică şi mentală.

Aminoacizii

Aminoacizii sunt substanţele pe care organismul le foloseşte pentru a sintetiza complexul de proteine de care are nevoie, inclusiv toate substanţele neurochimice. Unii aminoacizi funcţionează şi ca antioxidanţi puternici, în special cisteina, taurina, metionina şi glutamatul. O doză suplimentară de 1 g/zi din aceşti aminoacizi va ajuta în mod semnificativ întregul sistem de apărare antioxidant, mai ales dacă sunt luaţi împreună cu vitaminele B_5 şi B_6 care acţionează ca factori sinergici cu majoritatea aminoacizilor. Ca precursori ai substanţelor neurochimice, alţi aminoacizi precum colina, arginina şi fenil alanina, când sunt luaţi împreună cu vitamine sinergice, ajută la funcţionarea cerebrală optimă, asigurând cantităţile adecvate de substanţe neurochimice vitale.

Scanned with OKEN Scanner

Plantele medicinale antioxidante

Pe lângă vitamine, minerale şi aminoacizi, există o varietate de plante medicinale care oferă o protecţie antioxidantă diferitelor ţesuturi ale corpului. În continuare, sunt prezentate pe scurt câteva dintre acestea.

Ginsengul

Cunoscut în medicina chineză drept „regele" medicamentelor, ginsengul a fost folosit în China din cele mai vechi timpuri ca un supliment pentru sănătate şi longevitate. Ginsengul reglează bătăile inimii şi tensiunea, controlează nivelul de zahăr din sânge, stimulează memoria, învăţarea şi alte funcţii cerebrale, îmbunătăţeşte digestia şi asimilarea substanţelor nutritive, creşte rezistenţa la stres, elimină oboseala şi normalizează funcţiile vitale. De asemenea, luptă eficient împotriva radicalilor liberi în tot sistemul.

Pe piaţă se găsesc multe tipuri de ginseng, cu diferite grade de puritate şi putere. Persoanele cu tensiune mare ar trebui să evite dozele ridicate până ce tensiunea le revine la normal. În general, varietatea roşie este mai puternică şi mai agresivă şi este mai potrivită iarna, în timp ce varietatea albă este mai slabă şi mai potrivită pentru a fi folosită în timpul verii sau în zonele cu climă tropicală. În scopuri terapeutice se recomandă doze de 500-3.000 mg/zi.

Armurariul

Silimarina, ingredientul activ din planta numită armurariu (*Silybum marianum*), este un antioxidant remarcabil de puternic care protejează în special ficatul de atacul radicalilor liberi cauzat de toxinele din ficat, printre care alcool şi medicamente. Previne diminuarea enzimei antioxidante glutation-peroxidază, care este distrusă rapid de alcool şi stimulează sinteza proteinelor de care ficatul are nevoie pentru a se revigora.

Ginko

Ginko biloba, care la 300 de milioane de ani este cea mai veche specie de copac de pe planetă, a fost folosită de mii de ani ca tonic cerebral şi cardiovascular în medicina chineză. Este folosit foarte mult în Europa, unde medicii prescriu mai mult de un milion de reţete pe lună. Este un antioxidant puternic care protejează în special creierul şi ficatul, îmbunătăţeşte de asemenea circulaţia cerebrală, metabolismul creierului, previne îngroşarea arterelor şi măreşte producţia de molecule cu energie universală adenozintrifosfat (ATP). Unii medici au raportat că au avut succes în tratamentele pentru bolile Parkinson şi Alzheimer cu extracte de ginko.

Ginko nu este toxică nici măcar în doze mari şi nici nu este scumpă, putând fi găsită cu uşurinţă în toate magazinele. Extractul care conţine o concentraţie de 24% din ingredientul activ trebuie luat în doze de aproximativ 150 mg/zi; produsele mai slabe impun doze de până la 1 g/zi.

Din totalul plantelor medicinale chinezeşti este posibil să mai fie şi multe altele cu proprietăţi antioxidante, dar nu au fost făcute suficiente studii legate de acest aspect pentru

Scanned with OKEN Scanner

a trage concluzii ferme. Multe dintre plantele medicinale tonice chinezeşti care sunt folosite pentru a mări virilitatea, pentru a creşte imunitatea, a îmbunătăţi funcţiile cerebrale probabil că au şi proprietăţi antioxidante. Ţinând cont de faptul că plantele medicinale tonice sunt recunoscute pentru susţinerea longevităţii, este logic că protejează corpul împotriva principalilor agenţi de îmbătrânire, mai exact radicalii liberi. Plantele antioxidante lucrează cel mai bine împreună cu substanţele nutritive antioxidante sinergice, cum ar fi vitaminele A, C şi E, minerale ca zincul şi seleniul şi diferiţi aminoacizi. Formula pe bază de plante medicinale şi substanţe nutritive antioxidante propusă de autor se găseşte sub eticheta Vital Herb.

Nootropicele: o viaţă mai bună prin neurochimie

Asemenea longevităţii, inteligenţa nu este prestabilită la naştere, dar poate fi îmbunătăţită prin utilizarea consecventă a substanţelor nutritive, antioxidanţilor şi a noului tip de medicamente sintetice denumite nootropice, care stimulează şi îmbunătăţesc în special funcţiile creierului. Derivat din greacă şi având înţelesul „a influenţa mintea", cuvântul „nootropic" se referă la o clasă de compuşi cerebroactivi sau „medicamente inteligente" care s-au dovedit a îmbunătăţi memoria şi învăţarea, a creşte starea de spirit şi energia cerebrală, a stimula circulaţia cerebrală şi metabolismul, a proteja celulele cerebrale de radicalii liberi şi a creşte sinteza şi activitatea neurotransmiţătorilor prin care celulele creierului comunică între ele. Anumiţi aminoacizi şi plante medicinale au proprietăţi nootropice. Nootropicele sunt fără îndoială una dintre cele mai deosebite descoperiri ale Noii Alchimii.

Nootropicele funcţionează în trei moduri:

- Stimulează producerea, secreţia şi activitatea neurotransmiţătorilor vitali, cum ar fi acetilcolina, noradrenalina şi dopamina.
- Îmbunătăţesc circulaţia cerebrală a substanţelor nutritive şi a oxigenului prin creşterea cantităţii de sânge care ajunge la creier.
- Stimulează sinteza mai multor proteine complexe de care creierul are nevoie pentru a repara dendritele, fibrele lungi prin care neurotransmiţătorii trimit mesajele între creier şi celule. Celulele creierului nu pot fi înlocuite odată ce au murit, dar majoritatea disfuncţiilor cerebrale sunt cauzate de distrugerea dendritelor, care pot fi refăcute şi re-crescute prin nutriţie corectă şi suplimente cerebrale.

Ceasul biologic al corpului, care stabileşte viteza cu care corpul îmbătrâneşte şi moare, se găseşte în creier, incluzând glandele foarte importante, pineală şi pituitară. Nootropicele pot „întoarce" acest ceas pentru a opri procesul de îmbătrânire şi a da un nou început vieţii. De fapt, corpul este atât de sănătos cât îi comandă creierul şi cele mai degenerative boli sunt cauzate fie de disfuncţii cerebrale, fie produc deficienţe cerebrale care apoi accelerează bolile degenerative. Medicamentele nootropice pot fi arme importante în lupta împotriva degenerării premature, senilităţii şi morţii.

Prezentăm pe scurt cinci dintre cele mai promiţătoare medicamente noi nootropice, dezvoltate de industria farmaceutică din Europa Occidentală, apoi vom discuta despre câteva dintre cele mai eficiente substanţe nutritive nootropice sau „alimente ale creierului", precum şi câteva plante medicinale chinezeşti care au proprietăţi nootropice.

Scanned with OKEN Scanner

Medicamentele nootropice

Piracetamul

Creat în Belgia şi vândut pe piaţă sub denumirea de „Nootropil", piracetamul este medicamentul a cărui inventare a dat naştere noii categorii de substanţe farmaceutice cerebroactive cunoscute sub numele de nootropice. Practic nontoxic (vitamina C este mai toxică în megadoză decât piracetamul) şi fără să dea nicio dependenţă, piracetamul poate fi luat în doze mari, perioade lungi de timp, fără efecte secundare. S-a dovedit că îmbunătăţeşte memoria, creşte capacitatea de învăţare şi previne senilitatea. Unul dintre efectele care intrigă cel mai mult este faptul că stimulează comunicarea dintre emisferele dreaptă şi stângă ale creierului, prin urmare, combinând cunoaşterea raţională cu cea intuitivă şi stimulând creativitatea.

Piracetamul acţionează cel mai bine împreună cu medicamentul nootropic Hydergine (vedeţi mai jos) şi aminoacidul colină, care este substanţa nutritivă precursoare a acetilcolinei, un neurotransmiţător. Luate împreună, aceste trei nootropice oferă o creştere importantă a funcţiilor cerebrale. Majoritatea oamenilor încep cu o megadoză de 3-4 g în primele două zile, apoi reduc doza la 1.600-2.400 mg/zi, în trei doze separate. Când piracetamul este luat în combinaţie cu Hydergine şi colină, dozajul poate fi redus mai mult, până la 800-1.600 mg/zi.

Hydergine-ul

Hydergine-ul este creaţia dr. Albert Hofmann din Elveţia, unul dintre cei mai talentaţi alchimişti din lume. Este rafinat dintr-un extract de ciupercă numită cornul-secarei, din care acelaşi alchimist a descoperit în mod accidental drogul psihedelic LSD, pe care el îl numeşte „copilul său problemă". Hydergine-ul însă nu are niciun fel de proprietate psihedelică; a devenit, în schimb, compusul nootropic cel mai folosit în lume.

Una dintre substanţele farmaceutice cele mai testate, Hydergine-ul s-a dovedit a fi în mod repetat nontoxic şi sigur pentru a fi utilizat perioade lungi de timp. Printre efectele dovedite se numără:

- creşte cantitatea de sânge şi oxigen din creier;
- stimulează metabolismul cerebral;
- inhibă activitatea radicalilor liberi în creier;
- protejează creierul în perioadele în care lipseşte oxigenul;
- îndepărtează depunerile pigmentului lipofuscină („petele de bătrâneţe") din celulele creierului;
- creşte memoria, învăţarea şi inteligenţa;
- elimină oboseala.

În Franţa, în spitalele de urgenţă, se administrează imediat o injecţie intravenoasă cu Hydergine tuturor pacienţilor care ajung în stare de şoc, comă sau alte stări care opresc ajungerea oxigenului la creier. Astfel, este mărit timpul pe care medicii îl au la dispoziţie pentru a trata pacientul înainte să apară distrugeri permanente ale creierului, de la 5 până la 45 de minute. Când este administrat suficient de devreme, Hydergine-ul s-a dovedit a înlătura simptomele bolii Alzheimer sau ale altor forme de demenţă senilă.

Scanned with OKEN Scanner

Hydergine-ul pare să imite activitatea unei substanţe neurochimice numită „factorul de creştere al nervilor", care stimulează sinteza proteinelor cerebrale de care creierul are nevoie pentru a repara şi re-creşte dendritele. Când este administrată pe cale orală, aproape jumătate din doză ajunge la ficat, unde proprietăţile antioxidante puternice ale medicamentului ajută la prevenirea daunelor aduse de radicalii liberi. Din această cauză, Hydergine-ul este un supliment excelent pentru recuperarea alcoolicilor şi a dependenţilor de droguri.

Hydergine-ul poate fi cumpărat numai cu reţetă în SUA, dar aproape oriunde în altă parte din lume poate fi achiziţionat simplu. Doza standard în SUA de 3 mg/zi este considerată ineficientă de către medicii din Europa, unde doza standard este de 9 mg/zi. Este disponibil sub formă de tablete ce pot fi înghiţite sau ţinute sublingual, cele din urmă trimiţând o concentraţie mai mare de Hydergine la creier. Se combină cu piracetam, colină şi centrofenoxină.

Centrofenoxina

Comercializată sub numele de „Lucidril", centrofenoxina măreşte inteligenţa, îmbunătăţeşte memoria, îndepărtează depunerile de lipofuscină din celulele creierului, repară sinapsele dintre celulele nervoase şi luptă împotriva radicalilor liberi la nivelul creierului. Asemenea Hydergine-ului, protejează creierul de deteriorare în perioadele în care este lipsit de oxigen. Nu este toxic şi se tolerează uşor, excepţie făcând persoanele cu hipertensiune cronică sau convulsii musculare involuntare. Centrofenoxina este de obicei administrată în doze de 1-2 g/zi, în două sau trei doze separate.

GH-3, KH-3

Creat iniţial ca un medicament împotriva îmbătrânirii de dr. Ana Aslan din România, GH-3 (Gerovital) este compus din procaina hidroclorid, vitamina B_6, mezoinozitol şi aminoacidul neuroactiv acid glutamic. Este de asemenea produs în Germania sub eticheta KH-3.

Unul dintre compuşii cei mai cunoscuţi din lume împotriva îmbătrânirii, s-a dovedit că GH-3 creşte cantitatea de oxigen din creier, înlătură depresia cronică, îmbunătăţeşte energia cerebrală şi inhibă enzima numită oxidază monoamină care opreşte neurotransmiţători vitali precum dopamina, serotonina şi noradrenalina.

Programul normal de administrare a GH-3 este o capsulă dimineaţa, în fiecare zi, timp de o lună, apoi se face pauză timp de o lună sau două şi se reia pentru o lună şi aşa mai departe.

Vasopresina

Vasopresina este un hormon stimulator secretat de lobul posterior al glandei pituitare. Un analog sintetic al vasopresinei se comercializează sub forma unui spray nazal numit „Diapid". Drogurile stimulative precum cocaina şi amfetaminele produc efectul caracteristic făcând glanda pituitară să secrete rapid vasopresină, ducând la un val scurt de euforie urmat de sindromul cunoscut de epuizare. În mod invers, marijuana, opiul şi alcoolul opresc secreţia de vasopresină în glanda pituitară, producând senzaţia de năuceală asociată cu consumul în exces al acestor droguri. Câteva inhalaţii de Diapid sunt de obicei de

Scanned with OKEN Scanner

ajuns pentru a elimina oricare dintre aceste efecte secundare ale utilizării drogurilor recreaţionale.

Vasopresina este o substanţă care îmbunătăţeşte în mod semnificativ capacitatea creierului de a asimila şi procesa informaţii noi. Aşadar, este un ajutor foarte eficient pentru învăţare. Îmbunătăţeşte atât memoria pe termen scurt, cât şi cea pe termen lung, creşte atenţia şi puterea de concentrare şi facilitează utilizarea informaţiilor nou-învăţate. Sub formă de spray nazal este imediat absorbit de membrana mucoasă a sinusurilor şi de obicei are efect în aproximativ zece secunde. Se aplică de trei ori în fiecare nară, o dată sau de două ori pe zi, în dozajul potrivit, dar este bine să nu fie folosit zilnic, pentru a evita dezvoltarea unei toleranţe la efectele sale. Trebuie folosit ori de câte ori este nevoie de o creştere a capacităţilor mentale, cum ar fi înainte de un examen important sau de o întâlnire, sau ori de câte ori este nevoie de perioade lungi de concentrare, cum ar fi pentru a scrie sau memora informaţii noi.

Substanţele nutritive nootropice

Cunoscute în general sub denumirea „hrană pentru creier", substanţele nutritive nootropice sunt elemente nutriţionale naturale care îmbunătăţesc memoria, gândirea şi alte funcţii cerebrale. Substanţele nutritive cheie cu acest scop sunt diferiţi aminoacizi – în special arginina, colina şi fenilalanina – care sunt elementele esenţiale de care creierul are nevoie pentru a sintetiza neurotransmiţătorii. În orice caz, pentru ca aceşti aminoacizi să fie transformaţi în neurotransmiţători, ei trebuie luaţi împreună cu vitaminele şi mineralele care acţionează sinergic pentru a-i sintetiza.

În ultimii ani, cercetătorii americani Durk Pearson şi Sandy Shaw au descoperit multe dintre formulele pe care creierul le foloseşte pentru a sintetiza neurotransmiţătorii. În urma cercetărilor şi experienţelor ample, ei au creat o serie de pudre solubile nutritive şi cerebroactive cu efecte nootropice pronunţate. Aceste suplimente cerebrale sunt recomandate de autor şi pot fi comandate de la furnizorii menţionaţi în Anexă.

Printre substanţele nootropice cele mai eficiente se numără şi cele de mai jos.

Arginina

În ediţia din 5 iulie 1990 a ziarului *The New York Times*, titlul de pe prima pagină anunţa: „Hormonul de creştere uman inversează efectele îmbătrânirii". Articolul descria cum o formă sintetică a hormonului de creştere a inversat în mod dramatic simptomele de îmbătrânire în cadrul unui studiu ştiinţific de amploare. Din nefericire, preţul pentru această terapie este cuprins între 20.000 şi 30.000 de dolari pe an.

Cu toate acestea, Pearson şi Shaw au descoperit o metodă la fel de eficientă, dar mult mai ieftină de a creşte nivelul hormonilor de creştere din creier. Prin combinarea a 6 g de arginină cu 600 mg de colină, 500 mg de vitamina B_5 şi alte substanţe nutritive, ei au creat o formulă care face ca glanda pituitară să secrete mai mulţi hormoni de creştere şi astfel să mărească imunitatea şi energia şi să îmbunătăţească funcţiile cerebrale şi sexuale. Această formulă este benefică în special pentru practicanţii de culturism, atleţii profesionişti şi persoanele implicate în munci fizice grele. De asemenea, întăreşte sistemul imunitar şi ajută la vindecarea rapidă în cazul rănilor grave, cum ar fi fracturi, lacerări şi leziuni interne.

Scanned with OKEN Scanner

Colina

Colina este aminoacidul de care creierul are nevoie pentru a sintetiza neurotransmiţătorul numit acetilcolină, care este substanţa neurochimică cheie pentru memorie şi învăţare. Combinată cu factorii auxiliari vitamina B_{12}, vitamina C şi alţii, colina creşte cantitatea de acetilcolină din creier şi astfel îmbunătăţeşte gândirea. S-a demonstrat că previne apariţia alergiilor emoţionale şi îmbunătăţeşte funcţiile sexuale. Colina şi factorii auxiliari reacţionează foarte bine cu toate medicamentele nootropice, ducând la îmbunătăţiri multiple ale beneficiilor lor terapeutice. Pentru a obţine efectele dorite, doza de colină este de 1 g în combinaţie cu substanţele auxiliare. Este disponibilă o formulă de băutură pe bază de colină de la furnizorul menţionat în anexă. Sursa alimentară cea mai obişnuită de colină este peştele. De aceea, peştele şi fructele de mare sunt cunoscute ca mâncare pentru creier.

Fenilalanina

Vă simţiţi greoi, obosit şi cu mintea înceţoşată atunci când vă treziţi dimineaţa? Ar putea fi din cauza unei deficienţe grave a neurotransmiţătorului noradrenalină pe care creierul îl produce din fenilalanină. Mergeţi în bucătărie şi amestecaţi o linguriţă de pulbere de fenilalanină Pearson şi Shaw într-un pahar cu apă, beţi-l repede şi veţi simţi cum puterea cerebrală se ridică din stomac în creier. Autorului îi place să îmbunătăţească această formulă cu două linguriţe de polen, două linguri de miere, un vârf de cuţit de DMAE (vedeţi mai jos) şi 25 de picături de extract de ginseng şi ginko biloba, toate amestecate în apă caldă (nu fierbinte) şi luate dimineaţa la prima oră, pe stomacul gol, chiar înainte de practica qi gong.

Noradrenalina este adrenalina creierului, un neurotransmiţător stimulativ care creşte mult energia cerebrală şi grăbeşte răspunsul cerebral. Aceasta este o altă substanţă neurochimică eliberată în creier sub influenţa cafeinei, cocainei, amfetaminelor şi a altor substanţe stimulatoare, care utilizează rapid proviziile creierului de noradrenalină, făcând ca persoana să se simtă stoarsă de puteri. L-fenilalanina şi factorii săi auxiliari (în principal vitaminele B_6, B_{12} şi C) pun la dispoziţie materia primă necesară pentru sintetizarea şi eliberarea noilor cantităţi de noradrenalină, fără să consume proviziile naturale ale creierului. În afară de faptul că măreşte energia cerebrală, noradrenalina îmbunătăţeşte memoria şi învăţarea, percepţiile senzoriale sunt ascuţite, facilitează concentrarea şi s-a dovedit a fi un remediu foarte eficient pentru depresia cronică.

DMAE

Dimetilaminoetanolul este o substanţă nutritivă care se găseşte în mod normal în creier. Se găseşte în peşte şi fructe de mare, mai ales în sardine şi anşoa, şi este cunoscut ca unul dintre cele mai puternice alimente pentru creier. Îmbunătăţeşte memoria şi învăţarea, creşte inteligenţa, îmbunătăţeşte starea de spirit, măreşte atât energia fizică, cât şi cea mentală. Accelerează sinteza de acetilcolină din creier, ceea ce îl face un bun element sinergic pentru suplimentele de colină. Este disponibil sub formă de pulbere, capsule sau lichid şi poate fi luat în doze de 250-1.000 mg/zi, de preferinţă dimineaţa. Un analog al DMAE este comercializat ca medicament nootropic sub numele „Deaner".

Scanned with OKEN Scanner

Niacina

Numită şi vitamina B_3, niacina creşte circulaţia sângelui spre creier şi s-a demonstrat că îmbunătăţeşte memoria, învăţarea şi alte funcţii cerebrale. Deseori, cauzează senzaţii de căldură, făcând ca la nivelul pielii să apară senzaţii de mâncărime şi roşeaţă, dar acesta este un efect secundar fără importanţă datorat proprietăţilor sale vasodilatatoare. Dacă este utilizat mai mult timp, acest efect tinde să se diminueze. O doză mare de niacină este una dintre cele mai rapide şi de încredere pentru a vindeca o persoană care a luat-o pe calea periculoasă a drogurilor psihedelice. Mai multe studii au arătat că forma sintetică de niacină numită xantinol nicotinat este şi mai eficientă decât niacina obişnuită. Este bine să se înceapă cu doze mici de niacină în prima săptămână sau în primele două săptămâni, cum ar fi 50-100 mg/zi, apoi dozajul se măreşte gradat până la 250-500 mg/zi. Cantităţile zilnice de 2-3 g luate în trei doze separate la masă sunt necesare în schizofrenie, violenţă cronică şi reacţii adverse ale drogurilor. Aceste doze s-au dovedit de asemenea eficiente în scăderea colesterolului. Xantinolul nicotinat mai poate fi luat în doze zilnice de 900-1.800 mg împărţit în trei prize la mese.

Plantele medicinale nootropice

Ginsengul şi *Ginkgo biloba* au fost deja menţionate ca plante antioxidante. Datorită îmbunătăţirii semnificative a circulaţiei cerebrale, ele au de asemenea şi proprietăţi nootropice puternice, de aceea au şi fost folosite de mii de ani în Orient.

O altă plantă medicinală cu proprietăţi nootropice puternice este planta medicinală chinezească *Epimedium sagittatum*, cunoscută şi ca iarba-ţapului datorită efectelor sale afrodiziace. *Epimedium* creşte dramatic circulaţia sângelui în capilarele mici cum ar fi în creier sau organele genitale. În afara disfuncţiilor sexuale, medicii chinezi îl mai prescriu ca remediu pentru memorie slabă şi uitare. Maestrul de qi gong Luo Teh-hsiou din Taiwan spune că unul dintre beneficiile principale ale acestei plante este stimularea directă a secreţiilor glandei pituitare, inclusiv a hormonului de creştere, care reglează funcţiile imunitare, dar şi pe cele sexuale. Acesta este un alt exemplu al vechii premise chinezeşti că imunitatea, vitalitatea sexuală şi funcţiile cerebrale sunt strâns legate şi depind una de cealaltă.

Planta *Ephedra*, cu efect dilatator bronhial, una dintre cele mai vechi plante medicinale din farmacopeea chinezească, are de asemenea beneficii nootropice. Este modelul după care industria farmaceutică occidentală a dezvoltat un analog sintetic, efedrina, care stă la baza multor compuşi pe bază de amfetamină, şi nu ar trebui folosit, din cauza efectelor sale secundare dăunătoare. Cu toate acestea, *Ephedra* naturală poate fi folosită în siguranţă. În afara proprietăţilor de dilatare bronhială şi a celor nootropice, s-a demonstrat că stimulează organismul să ardă grăsimile în exces, ceea ce o face un remediu bun pentru obezitate. Dacă sunteţi supraponderal, aveţi probleme respiratorii şi aveţi nevoie de o îmbunătăţire la nivel cerebral, *Ephedra* este planta potrivită. Pearson şi Shaw au creat o băutură nutritivă pe bază de *Ephedra*, disponibilă prin furnizorul menţionat în Anexă. Cel mai bine este să nu o folosiţi după apusul soarelui, dacă nu doriţi să staţi treaz până la răsărit.

Scanned with OKEN Scanner

Echilibrarea energiei cerebrale

Creierul nostru are aproximativ un miliard de neuroni, găzduiţi toţi în cutia craniană pe care o ţinem pe umeri. Aceşti neuroni comunică în mod constant unul cu celălalt prin semnalele electrochimice transmise de neurotransmiţători prin sinapse. Asemenea unui calculator care nu este niciodată închis, creierul procesează continuu datele pe care le primeşte, monitorizează funcţiile vitale ale corpului şi orchestrează o multitudine de activităţi biochimice în orice moment. Toată această activitate cerebrală are nevoie de o cantitate constantă de energie cerebrală, aşa cum un calculator trebuie să rămână conectat la o sursă de electricitate pentru a continua executarea programelor.

După cum am observat mai sus, circuitul cerebral generează un flux constant de curenţi electrici care la rândul său produce „halo"-ul de câmp electromagnetic în jurul capului. Ca formă de energie pură, curentul electric şi câmpurile magnetice ale creierului sunt influenţate şi interacţionează cu orice alte câmpuri de energie care le penetrează sau cu care se suprapun datorită proximităţii. Aşa cum un calculator poate da erori când este expus la un curent electric anormal, câmpuri magnetice sau radiaţii de microunde, la fel şi creierul uman poate fi scurtcircuitat sau supraîncărcat de pătrunderea energiei anormale. Ori de câte ori se întâmplă acest lucru, energia cerebrală îşi pierde echilibrul natural şi creierul nu mai funcţionează corect, cauzând în mod invariabil probleme pe linia sistemului nervos central, cum ar fi pierderea imunităţii, disfuncţii sexuale, pierderea energiei, degenerare fizică, confuzie mentală, comportament aberant etc. Unul dintre scopurile principale ale alchimiei interne taoiste este să refacă şi să menţină echilibrul natural al energiei cerebrale de care creierul are nevoie pentru a funcţiona şi a îndeplini zecile de sarcini de reglare a corpului şi protejare împotriva bolii şi degenerării. Alimentaţia, nootropicele şi antioxidanţii ajută toate la menţinerea echilibrului general, la nivelul fundamental al esenţei, în timp ce practica qi gong şi meditaţia lucrează direct cu energia pentru a reface echilibrul cerebral.

Conform alchimiei taoiste, am văzut că emoţiile creează o formă de energie negativă care dezechilibrează grav sistemul energetic uman, în special la nivelul creierului. Să analizăm acest punct de vedere tradiţional oriental dintr-un unghi al ştiinţei occidentale moderne. Ştiinţa medicală occidentală a identificat o familie de substanţe neurochimice numite „endorfine" şi „encefaline" care sunt foarte asemănătoare prin structura moleculară şi funcţiile biochimice cu derivatele din opiu. Un anumit tip descoperit recent la Stanford University este de 200 de ori mai puternic decât morfina. Aceste substanţe neurochimice dau o stare de bine, de plăcere, confort şi calm, iar în perioadele în care avem răni traumatice înlătură durerea. Când apar deficienţe în proviziile cu aceste opiacee la nivelul creierului, suferim de anxietate, hipertensiune, stare generală proastă, depresie, migrene, dureri de cap şi alte simptome neplăcute.

S-a demonstrat ştiinţific că emoţiile influenţează direct secreţia de endorfine şi encefaline în creier. S-a arătat că agitaţia emoţională inhibă aceste secreţii, iar dacă dezechilibrul emoţional este lăsat să continue zile sau săptămâni la rând, aşa cum se întâmplă în mod obişnuit în societăţile industriale moderne, consecinţele somatice pot deveni destul de grave. La polul opus, liniştea emoţională şi calmul mental stimulează din abundenţă secreţiile acestor substanţe cerebrale naturale, care pot fi răspunzătoare pentru fericirea intensă pe care multe persoane care practică meditaţia spun că o simt ori de câte ori reuşesc să atingă şi să menţină starea de linişte profundă. Multe dintre beneficiile

Scanned with OKEN Scanner

terapeutice ale meditaţiei sunt obţinute prin creşterea activităţii biochimice a esenţei şi energiei cerebrale.

Practica qi gong, meditaţia şi alte tehnici tradiţionale pentru reechilibrarea energiei cerebrale sunt metode foarte eficiente de contracarare şi remediere a influenţelor negative ale poluării electromagnetice. Aceeaşi tehnologie modernă care a creat aceste pericole a dat naştere şi la dispozitive de înaltă tehnologie pentru a lupta cu aceleaşi arme, iar taoiştii din zilele noastre sunt bine sfătuiţi să includă o parte dintre aceste instrumente în practica lor.

Electrostimularea craniană (ESC) este o astfel de metodă. ESC lucrează direct cu energia electromagnetică a creierului pentru a reface echilibrul energetic cerebral şi a contracara efectele electropoluării. Lucrând cu aceleaşi sisteme bioenergetice folosite în qi gong şi meditaţie, ESC stimulează sinteza şi secreţia întregului spectru de substanţe neurochimice vitale, printre care hormoni, neurotransmiţători şi endorfine. Printre problemele pe care ESC le corectează eficient sunt: instabilitatea emoţională, memoria slabă, problemele de învăţare, dependenţa de droguri, comportamentul aberant, oboseala, depresia cronică, imunodeficienţa şi disfuncţiile sexuale.

Un alt dispozitiv care ajută la menţinerea echilibrului cerebral optim în mijlocul câmpurilor electromagnetice aberante din mediul contemporan este generatorul de câmp scalar pulsatoriu, un aparat care funcţionează cu baterii, purtat pe corp sau ţinut în buzunar pentru a îndepărta câmpurile electromagnetice negative şi radiaţiile de microunde. Reglate la pulsul normal al pământului, de 7,83 cicluri/secundă, aceste armonizatoare electromagnetice creează un înveliş de pulsaţii cu energie normală în jurul fiinţei, protejând corpul şi creierul de influenţele negative ale poluării electromagnetice.

Sunt multe alte dispozitive care funcţionează în aceleaşi linii, printre care biocircuitele de cupru şi mătase, generatoarele de ioni negativi, aparatele de sunet şi lumină pulsatorie armonizate, bazine de deprivare senzorială, discuri şi plasturi magnetici etc. Aceste instrumente merită a fi explorate pentru beneficiile lor de echilibrare a energiei, creştere a funcţiilor cerebrale şi îmbunătăţire a sănătăţii pentru că reprezintă ultimele descoperiri în tradiţia continuă taoistă de a face ştiinţa să servească, nu să înrobească umanitatea.

Grefarea alchimiei orientale cu cea occidentală

Alchimia tradiţională taoistă citează alimentele, apa şi aerul ca sursele energiei Foc de după naştere, care cauzează degenerarea umană. Ar putea fi acesta acelaşi agent al îmbătrânirii pe care oamenii de ştiinţă din medicina modernă îl identifică cu „radicalii liberi"? Şi nu ar fi posibil ca energia revigorantă a Apei obţinută din „esenţa originară" a hormonilor şi enzimelor să funcţioneze în mod similar cu ceea ce ştiinţa numeşte „antioxidanţi"? Radicalii liberi sunt generaţi la nivel intern de „focul" metabolismului postnatal şi sunt asimilaţi din mediul extern prin alimentele, apa şi aerul poluat. Asemenea unui foc necontrolat, ele „ard" ţesuturile umane şi singurul lucru care opreşte de la incinerare corpul nostru este activitatea antioxidantă răcoritoare a „esenţei originare" de tipul superoxid-dismutazei, glutation-peroxidazei şi altor enzime, precum şi diferitele substanţe nutritive esenţiale care acţionează asemenea „apei" pentru a stinge radicalii liberi şi focurile biochimice pe care le aprind în ţesuturi.

Fie că se ia ginseng sau vitamina C, se practică qi gong, se poartă un dispozitiv de câmp scalar, se meditează în poziţia lotus sau se stă într-un „samadhi tank" în linişte şi

Scanned with OKEN Scanner

nemişcare, toate fac parte din alchimia taoistă de armonizare a celor Trei Comori ale esenţei energiei şi spiritului pentru a îmbunătăţi sănătatea, a prelungi viaţa şi a cultiva conştiinţa spirituală. Taoiştii de astăzi care insistă numai pe utilizarea metodelor „tradiţionale" au prejudecăţi în ceea ce priveşte progresul şi sunt opaci în faţa ideilor noi, aşa cum practicienii convenţionali ai ştiinţelor moderne sunt împotriva tradiţiilor antice doar pentru că nu sunt conforme noţiunilor lor preconcepute de „ştiinţă". Este nevoie de mai multe cercetări pentru a arăta care sunt punctele comune ale tradiţiei taoiste şi ale ştiinţelor moderne occidentale, ale căror contradicţii aparente ar putea fi mai mult o problemă de terminologie decât de fond. Între timp, taoiştii occidentali şi orientali au în comun suficiente lucruri pentru a combina ramuri diferite din teoriile şi practicile lor şi a dezvolta un copac hibrid al sănătăţii, longevităţii şi dezvoltării spirituale care să dea roade mai dulci decât ar putea da un copac obişnuit.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Partea a V-a

Reţete preţioase : culegerea roadelor din copacul sănătăţii

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 24

Plante medicinale tonice şi reţete

Cu ajutorul substanţelor tonice din exterior putem să cultivăm mai bine elixirul interior.

Maestrul Hui Ssu (secolul al VI-lea d.Hr.)

Categoria de plante medicinale cunoscute ca „plante medicinale tonice" (*bu yao*) este numită „Plante superioare" – cele mai preţuite din întreaga farmacopee chineză. Constituie de asemenea tipul cel mai important de supliment în programele de antrenament taoist.

Medicina alopată occidentală nici măcar nu recunoaşte plantele tonice ca o clasă legitimă de medicamente, deoarece medicina alopată are ca scop numai folosirea medicamentelor pentru a trata boli care s-au dezvoltat deja, şi nu prevenirea bolilor prin suplimente tonice. Dacă toată lumea ar învăţa secretele menţinerii unui corp sănătos, medicii alopaţi nu ar mai avea de lucru.

Aspectul cel mai important pe care trebuie să-l înţelegem despre plantele medicinale tonice este că sunt menite să fie utilizate numai în cazul oamenilor sănătoşi, pentru a menţine sănătatea şi a preveni boala, a creşte vitalitatea şi a prelungi viaţa. În China, adepţii taoişti obişnuiau să aplice esenţa şi energia suplimentare provenită din tonice pentru a-şi accelera progresul în practică, în timp ce domnii bogaţi le foloseau ca tonice sexuale, pentru a-şi creşte capacitatea de a satisface multele soţii şi concubine pe care le aveau acasă. Datorită legăturii strânse dintre secreţiile sexuale şi cele neurologice, tonicele ar putea fi de asemenea folosite pentru a îmbunătăţi memoria, învăţarea, concentrarea, starea mentală şi alte funcţii cerebrale şi a creşte creativitatea. Prin hrănirea esenţei şi stimularea transformării ei în energie, suplimentele tonice sunt o sursă de vitalitate puternică şi de încredere care poate fi aplicată în orice activitate.

Dacă ne îmbolnăvim, chiar dacă este o răceală obişnuită, ar trebui să oprim imediat folosirea tonicelor şi să recurgem la remedii curative şi suplimente nutritive pentru a remedia starea şi a recăpăta sănătatea înainte de a ne întoarce la folosirea tonicelor. Plantele medicinale tonice sunt medicamente puternice care pot fi utilizate numai de sistemele energetice puternice şi înfloritoare. Dacă sunteţi slab şi bolnav când le luaţi, vor supraîncălzi sistemul şi vor agrava problemele.

Plantele medicinale şi reţetele tonice au o gamă largă de efecte benefice pentru sistemul uman. Ele stimulează producerea de esenţă hormonală, îmbunătăţesc energia totală, cresc suprafaţa de rezistenţă, îmbunătăţesc imunitatea internă, funcţiile cerebrale, tonifică ţesuturile, susţin vitalitatea sexuală şi prelungesc viaţa. Ele stimulează, echilibrează şi armonizează sistemele principale energetice funcţionale din corp: echilibrează energiile yin şi yang; armonizează cele Cinci Energii Elementare ale organelor; întăresc cele

Patru Fundamente ale sănătăţii (sângele, energia, hrana şi rezistenţa) şi facilitează alchimia internă a celor Trei Comori. Ele sunt folosite cu aceeaşi eficienţă în artele marţiale, meditaţie, medicină şi sunt privite ca aliaţii noştri naturali cei mai buni în căutarea sănătăţii şi longevităţii.

Datorită afinităţii stimulatorii pentru glandele şi organele vitale, tonicele îmbunătăţesc simultan cele trei sisteme energetice de bază care depind cel mai mult de secreţiile de esenţă vitală: imunitatea, potenţa sexuală şi funcţionarea cerebrală. Aşa cum am văzut, aceste trei sisteme sunt strâns legate şi depind unul de celălalt. Potenţa sexuală ridicată este asociată cu imunitatea ridicată şi claritatea minţii, în timp ce imunitatea scăzută este aproape întotdeauna însoţită de disfuncţii sexuale şi o funcţionare cerebrală slabă. Aceasta se întâmplă din cauza biofeedbackului dintre hormoni şi sistemul endocrin şi neurotransmiţătorii sistemului nervos. Tonicele sunt o metodă foarte bună de menţinere a nivelului ridicat de secreţii de hormoni, care la rândul lor au o influenţă pozitivă asupra substanţelor neurochimice prin biofeedback.

Un alt beneficiu al suplimentelor tonice este că măresc abilitatea corpului de a se adapta rapid la schimbările climatice şi de mediu şi ajută energiile umane să se armonizeze cu schimbările ciclice din natură. Prin asocierile lor cu cele Cinci Energii Elementare şi afinităţile corespondente cu diferite sisteme ale energiilor organelor interne, plantele medicinale tonice amplifică energiile umane cu forţele de bază ale naturii şi armonizează sistemul uman cu mediul.

Tipuri de tonice

Există patru categorii de plante şi formule medicinale tonice asociate cu sistemul uman de bază al esenţei şi energiei. În funcţie de starea şi cerinţele organismului, se pot alege plante individuale sau amestecuri care întăresc în mod special unul sau două dintre aceste sisteme, sau pot fi folosite reţete care tonifică şi echilibrează toate cele patru sisteme. Tipurile principale de suplimente tonice sunt descrise pe scurt în cele ce urmează.

Tonicele energetice

Tonicele energetice sunt foloiste pentru a creşte cantitate de energie vitală a corpului. Ele acţionează în primul rând asupra sistemelor energetice ale plămânilor şi splinei: plămânii extrag energie din aer, iar splina extrage energie din alimente. Prin tonifierea acestor organe, tonicele energetice cresc producţia de energie a corpului din alimente şi din aer.

Tonicele yang

Tonicele yang cresc rezervele corpului de energie primară prin stimularea şi „încălzirea" sistemului energetic al rinichiului. Deficienţa yang este de obicei asociată cu funcţionarea proastă a rinichilor şi include simptome cum ar fi mâinile şi picioarele reci, impotenţa, ejacularea prematură, incontinenţa urinară, memoria slabă şi imunitatea scăzută. Cu

Scanned with OKEN Scanner

beneficiile lor puternice pentru vitalitatea sexuală, tonicele yang sunt renumite ca afrodiziace foarte eficiente. Ele îmbunătăţesc de asemenea funcţiile cerebrale şi cresc imunitatea. În orice caz, ar trebui folosite numai de către persoanele cu deficienţe yang sau nivele echilibrate yin/yang. Dacă sunt luate de către persoane cu exces de yang sau/şi deficienţă de yin, vor supraîncălzi sistemul şi vor duce la dezechilibre energetice. Datorită prorietăţilor de încălzire, tonicele yang sunt suplimente excelente pentru perioada de iarnă, dar ar trebui folosite mai rar în timpul perioadelor foarte călduroase.

Tonicele sângelui

Tonicele sângelui sunt folosite pentru a hrăni sângele în caz că este slăbit (anemie), în situaţia unei circulaţii insuficiente sau în alte deficienţe ale sângelui. Sunt benefice în special pentru sistemul reproducător feminin, inclusiv fertilitate, răspuns sexual, menstruaţii regulate şi funcţiile legate de acestea. Sunt prezente în aproape toate formulele de amestecuri tonice pentru a asigura circulaţia optimă a celorlalte ingrediente.

Tonicele yin

Tonicele yin hrănesc energia yin a rinichilor, plămânilor, stomacului şi ficatului şi cresc secreţiile corpului de fluide vitale. Ele pun la dispoziţie lichidele necesare pentru producerea de plasmă sangvină, spermă, lichid cefalorahidian, limfă şi mucus. Sunt folosite în principal în cazuri de exces de căldură şi uscăciune, precum şi în caz de deficienţă yin şi/sau exces yang.

În general, tonicele energetice şi tonicele yang fac parte din aceeaşi categorie de bază şi sunt în special în beneficiul bărbaţilor, în timp ce tonicele sângelui şi tonicele yin sunt legate şi sunt cel mai mult în beneficiul femeilor. În orice caz, sunt femei care au nevoie de suplimente externe yang şi bărbaţi care trebuie să ia suplimente yin pentru a menţine echilibrul energetic intern. Totul depinde de starea individuală, de mediul extern, de cerinţele practice. Un adept activ sexual ar putea dori să ia o doză zilnică de tonice yang, în timp ce un adept care se concentrează pe meditaţia solitară ar beneficia mai mult de tonicele relaxante yin. Cel mai bun mod de a stabili preferinţele personale în ceea ce priveşte tonicele este experimentarea plantelor şi a reţetelor compuse în condiţii diferite, până ce sunt descoperite plantele şi combinaţiile care se potrivesc cel mai bine.

Metode de preparare

Aşa cum am menţionat mai sus, formulele tradiţionale chinezeşti din plante sunt amestecuri făcute conform principiului sinergiei între plantele principale şi secundare folosite. Planta „imperială" este ingredientul cel mai activ, plantele „ministeriale" cresc efectele ingredientelor principale şi promovează circulaţia întregii formule, plantele „asistente" contracarează

Scanned with OKEN Scanner

efectele secundare nedorite, iar plantele „servitoare" creează sinergia şi echilibrează diferitele energii din formulă.

Amestecurile chinezeşti de plante pot fi preparate acasă sau la farmacie, iar unele pot fi cumpărate ca medicamente patentate, de obicei sub formă de tablete sau extracte lichide. Cele din urmă sunt prezentate în capitolul 26. Sunt patru metode principale de preparare a formulelor din plante pentru consum.

Decoctul

Se goleşte un pachet de plante în amestec într-un vas de sticlă sau ceramică (nu se foloseşte metal) şi se adaugă trei căni de apă. Se aduce la punctul de fierbere, se acoperă, se reduce temperatura şi se lasă să fiarbă încet până ce lichidul scade la aproape o cană. Se strecoară, apoi se adaugă încă două căni de apă peste plante, se aduce la punctul de fierbere şi se fierbe din nou până ce lichidul scade la o cană. Rezultatul total este de două căni. Se bea o cană dimineaţă şi una după-amiaza sau seara, pe stomacul gol. Se continuă până la 30 de zile.

Pulberile

Majoritatea farmaciilor vor măcina plantele într-o pulbere fină. Pulberea poate fi amestecată într-o cană cu apă fierbinte şi băută ca ceai sau pusă în capsule de gelatină mari (mărimea 00) pentru depozitare sau o ingerare bună. Fiecare capsulă include aproape 1 g de pulbere. Dozele tipice pentru pulberi în capsulele de 1 g sunt două capsule de două sau trei ori pe zi, luate cu o cană de apă caldă, de preferinţă pe stomacul gol. Pulberea simplă ar trebui amestecată într-o cană cu apă fierbinte în doze de 2 g şi administrate de două ori pe zi. Pulberea este forma cea mai convenabilă a suplimentelor din plante pentru călătorii.

Pastele şi pastilele

Pentru a face paste, plantele sunt măcinate fin, iar pulberea se pune într-un vas de sticlă sau ceramică. Se adaugă apoi miere şi se amestecă până se formează o pastă groasă, asemănătoare la consistenţă cu aluatul de pâine. Pasta se păstrează într-un borcan de sticlă la frigider şi se foloseşte când este nevoie. Dozajul mediu pentru pasta de plante este o linguriţă de două ori pe zi, luată cu o cană de apă caldă.

Pentru a face pastile, se ia puţină pastă între degetul mare şi arătător şi se face o biluţă de dimensiunea unui bob de mazăre. Pastilele se aşază pe o tavă cu hârtie de copt la căldură foarte mică sau se lasă la soare până sunt foarte uscate. Se depozitează în recipiente etanşe, nu se ţin la căldură şi nici la lumină. Nu este nevoie să stea la frigider. Se iau 3-6 pastile de 3-4 ori pe zi cu apă călduţă.

Scanned with OKEN Scanner

Băuturile alcoolice

Probabil că aceasta este metoda cea mai bună de a lua toate produsele tonice pe bază de plante medicinale pentru perioade mai lungi de timp. Alcoolul extrage şi păstrează proprietăţile cele mai importante ale plantelor şi facilitează absorbţia rapidă în sânge. Băuturile din plante pot fi păstrate foarte mult fără a-şi pierde proprietăţile şi sunt foarte uşor de luat.

Plantele tăiate se pun într-un vas de sticlă sau ceramică şi se toarnă un alcool la alegere. Băuturile cele mai bune sunt votca, romul sau brandy-ul. Se folosesc 30-60 g de plante la 1 l de alcool. Cel mai bine se prepară cantităţile mari, cum ar fi 6-8 l. Cu cât le lăsaţi mai mult, cu atât devin mai puternice (până la un an), iar aromele se combină mai bine. Metoda autorului este de a combina 300 g de plante cu 6 l de alcool, lăsate patru sau cinci luni. Se decantează apoi jumătate din cantitate cu ajutorul unui filtru de pânză, se folosesc sticle curate şi se toarnă alţi 3 l de alcool proaspăt în cantitatea care a rămas şi se lasă la macerat pentru încă şase luni, în final obţinându-se 9 l. Se poate adăuga puţină miere sau zahăr brut în fiecare sticlă cu alcool cu plante decantat: acesta va fi un alt catalizator metabolic şi îi va da şi mai multă aromă.

Doza standard este de 30 ml pe stomacul gol. În perioadele cu vreme toridă nu se ia mai mult de o doză pe zi, iar dacă este frig se pot lua două-trei doze pe zi. Dacă este luată înainte de masă, această licoare din plante stimulează pofta de mâncare. Ar fi o idee bună să se lase două sau trei tipuri diferite de băuturi la macerat, pentru a avea mereu la îndemână mai multe variante.

Plantele şi amestecurile cu efecte tonice

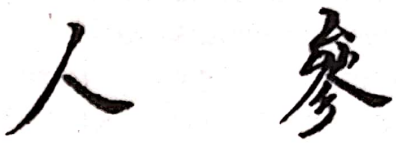
Descriem în cele ce urmează câteva dintre plantele şi amestecurile cu efect tonic folosite în antrenamentele taoiste, ca parte din programele de menţinere a stării de sănătate şi cultivare a longevităţii. Aceste plante pot fi luate separat, în combinaţie cu una sau două plante tonice sau în amestecuri. Cititorii sunt sfătuiţi să experimenteze mai întâi cu plantele luate separat, pentru a observa care dintre ele aduce beneficii vizibile, apoi să treacă la combinaţii simple şi formule complexe. De asemenea, se poate cere sfatul unui medic chinez cu experienţă pentru diagnosticarea stării generale şi o analiză a energiei individuale şi a nevoilor, pentru a fi recomandate cele mai bune plante şi amestecuri care vor fi folosite ca suplimente tonice pe termen lung.

Plantele şi reţetele prezentate mai jos ar trebui să fie de ajuns pentru a începe un program obişnuit de suplimente din plante tonice. Pentru a avea rezultate optime, corpul trebuie mai întâi detoxifiat printr-o metodă de curăţare internă, apoi se începe tonifierea cu ajutorul plantelor, la care se asociază o dietă potrivită, practica qi gong, disciplina sexuală şi alte principii taoiste. Cititorii care doresc să aprofundeze teoria şi practica medicinei naturiste pot consulta cartea noastră *Chinese Herbal Medicine* şi alte cărţi cu aceleaşi teme menţionate în lista de recomandări. Pentru mai multe reţete din plante tonice, consultaţi *Shaolin and Taoist Training Formulas* de James Ramholz şi *Chinese Tonic Herbs* de Ron Teeguarden.

Scanned with OKEN Scanner

Plantele

Denumirea occidentală: *Panax ginseng* (ginseng)
Denumirea chinezească: *Ren-shen*
Energie: caldă
Aromă: dulce, uşor amăruie
Afinitate energetică cu organele interne: splină; plămâni



Efecte: tonifică energia primordială; stimulează energia splinei şi a plămânilor; hrăneşte organele vitale; echilibrează energia umană; creşte circulaţia energetică în meridiane; măreşte imunitatea; îmbunătăţeşte circulaţia cerebrală; încetineşte îmbătrânirea.

Observaţii: cunoscut ca „regele plantelor", ginsengul este considerat cel mai bun tonic universal pentru sistemul uman. În general, preţul reflectă calitatea şi puterea ginsengului, deşi, dacă este folosit ca tonic pe termen lung, tipurile obişnuite sunt de ajuns. Secretul în utilizarea ginsengului este să luaţi cantităţi mici zilnic, perioade lungi de timp; supradozele luate sporadic au puţine beneficii. Ar trebui să evitaţi cafeaua, ceaiul, soia şi napii cel puţin două sau trei ore după ce aţi luat ginseng, pentru că acestea opresc sau îi contracarează efectele.

Denumirea occidentală: *Astragalus membraneceus*
Denumirea chinezească: *Huang-chi*
Energie: călduţă
Aromă: dulce
Afinitate energetică cu organele interne: splină; plămâni; rinichi

Efecte: tonic energetic; întăreşte aura protectoare *wei-qi* din jurul corpului; îmbunătăţeşte circulaţia la nivelul pielii şi al masei musculare; reglează tensiunea şi nivelul zahărului din sânge; creşte imunitatea; grăbeşte vindecarea rănilor; creşte energia rinichilor.

Observaţii: această plantă are de asemenea un efect tonic cardiac, de aceea este o alegere bună pentru persoanele cu probleme de inimă. Studiile au arătat că *Astragalus* întăreşte sistemul imunitar, mai ales în cazul pacienţilor cu cancer, în perioada de chimioterapie. De asemenea, inhibă transpiraţia în exces şi este un supliment excelent pentru controlarea formelor uşoare de diabet.

Denumirea occidentală: *Polygonum multiflorum* (troscotul chinezesc)
Denumirea chinezească: *Ho-shou-wu*
Energie: călduţă
Aromă: amar, acru
Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi; inimă

Efecte: tonic al sângelui; hrăneşte sângele şi sperma; tonifică ficatul şi rinichii; întăreşte tendoanele, cartilagiile şi oasele; uşor laxativ; reglează tensiunea; previne îngroşarea arterelor.

Observaţii: acesta este un tonic tradiţional chinezesc, cu efecte împotriva îmbătrânirii, care se găseşte în multe reţete pentru longevitate. Părul încărunţit prematur revine la culoarea iniţială. Întăreşte rinichii şi întreaga regiune lombară.

Scanned with OKEN Scanner

Denumirea occidentală: *Cervus nippon*
Denumirea chinezească: *Lu rung*
Energie: caldă
Aromă: dulce, sărat
Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi
Efecte: tonifiant puternic yang; tonifică rinichii yang; stimulează energia Focului; încălzeşte Câmpul Elixirului Inferior de sub buric şi Poarta Vieţii dintre rinichi; hrăneşte sperma, măduva spinării, cartilagiile şi tendoanele; afrodiziac; stimulează producerea de hormoni.

Observaţii: Cornul de cerb este unul dintre cele mai vechi şi mai apreciate tonifiante yang din întreaga farmacopee chinezească. Pentru a avea efectul maxim, cornul trebuie tăiat când este încă tânăr şi catifelat, plin de sânge şi hormoni; cornul matur şi tare conţine numai aproximativ 10% din esenţa activă care se găseşte în cornul moale şi tânăr. Cerbul pătat sika originar din nord-estul Chinei şi Manciuria oferă cele mai bune produse, deşi sunt folosite şi alte specii. În combinaţie cu ginsengul, cornul de cerb devine un tonifiant yang şi mai puternic şi un elixir sexual. Cornul de cerb de cea mai bună calitate este foarte scump, prin urmare este mai convenabil să fie folosit ca ingredient în băuturi.

Denumirea occidentală: *Epimedium sagittatum* (iarba-ţapului)
Denumirea chinezească: *Yin-yang-huo*
Energie: caldă
Aromă: iute
Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi
Efecte: tonifiant yang; stimulează energia yang a rinichilor; dilatează capilarele; îmbunătăţeşte circulaţia cerebrală; stimulează glanda pituitară; afrodiziac.

Observaţii: Prin dilatarea capilarelor, această plantă scade tensiunea. Tonifică simultan funcţiile sexuale, cerebrale şi imunitare, atât prin îmbunătăţirea circulaţiei, cât şi prin stimularea secreţiilor pituitare. Când este inclusă în formulele pentru băuturile din plante tonice, facilitează circulaţia celorlalte ingrediente şi le amplifică efectele.

Denumirea occidentală: *Schizandrae chinensis*
Denumirea chinezească: *Wu-wei-dzu*
Energie: caldă
Aromă: acru, dulce, uşor sărat, iute şi amar
Afinitate energetică cu organele interne: rinichi; plămâni
Efecte: tonic yin şi yang; astringent; tonic pentru energia yin a rinichiului; hrăneşte fluidele sexuale; creşte apetitul sexual; stimulează producerea de hormoni; echilibrează energiile interne.

Observaţii: Denumirea acestei plante se traduce literal „seminţele cu cinci arome". Deşi este în primul rând acră, are urme din toate cele Cinci Energii Elementare, ceea ce o face un tonic excelent general pentru bărbaţi şi femei. Metoda tradiţională de folosire a acestei plante este în doze de 10 g zilnic, sub formă de decoct sau pulbere, timp de 100 de zile, care purifică sângele, reface energia rinichilor, vitalitatea sexuală, limpezeşte mintea şi face ca tenul să fie luminos.

Scanned with OKEN Scanner

Denumirea occidentală: *Lycium chinense* (goji)
Denumirea chinezească: *Gou-ji-dzu*
枸杞子
Energie: neutră
Aromă: dulce
Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi

Efecte: tonic yin; hrăneşte sângele şi sperma; tonifică ficatul yin şi rinichii yin; îmbunătăţeşte vederea, mai ales cea de noapte; tonic pentru longevitate; întăreşte picioarele; calmează inima şi sistemul nervos.

Observaţii: Decoctul preparat din această plantă împreună cu ginseng sau cu *Rehmannia* este un tonic sexual eficient. Este inclus în majoritatea reţetelor pentru băuturi tonice, datorită efectelor sinergice cu alte plante tonice. Este un remediu eficace pentru formele uşoare de diabet. Poate fi folosit ca plantă tonică la gătit, mai ales în supe şi tocane.

Denumirea occidentală: *Angelica sinensis*
Denumirea chinezească: *Dang-gui*
當歸
Energie: caldă
Aromă: dulce, iute
Afinitate energetică cu organele interne: ficat; splină

Efecte: tonic pentru sânge; tonifică splina şi ficatul; îmbunătăţeşte circulaţia; sedativ pentru tensiunea nervoasă; controlează sângerările interne sau externe; corectează dereglările menstruale; creşte rezistenţa musculară.

Observaţii: Este cel mai important tonic pentru sânge în medicina chineză, mai ales pentru femei. Este de obicei folosită în formulele tonice pentru a îmbunătăţi circulaţia şi a favoriza asimilarea celorlalte ingrediente. În combinaţie cu ginsengul este un tonic energetic bine echilibrat, yin/yang, pentru sânge.

Denumirea occidentală: *Eucommia ulmoides*
Denumirea chinezească: *Du-jung*
杜仲
Energie: caldă
Aromă: dulce
Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi

Efecte: tonic yang; tonifică ficatul şi rinichii yang; hrăneşte tendoanele, oasele şi cartilagiile; corectează lumbagoul cauzat de disfuncţia rinichilor; sedativ pentru fătul neliniştit; scade tensiunea.

Observaţii: Femeile care sunt în pericol să piardă sarcina pot folosi această plantă. Pentru bărbaţi, această plantă este folosită în principal ca tonic sexual. Este unul dintre remediile naturale cele mai eficiente pentru tensiunea crescută şi hipertensiune.

Denumirea occidentală: *Rhemannia glutinosa*
Denumirea chinezească: *Shou-di-huang*
熟地黃
Energie: rece (ca atare); caldă (fiartă)
Aromă: dulce
Afinitate energetică cu organele interne: inimă; ficat; rinichi

Efecte: tonic yin (ca atare); tonic pentru sânge (fiartă); purifică şi hrăneşte sângele; stimulează secreţiile endocrine; tonifică rinichii yin; planta fiartă este folosită în special

Scanned with OKEN Scanner

pentru a hrăni sângele şi măduva; planta ca atare este folosită pentru a răcori sângele şi a îmbunătăţi funcţiile rinichilor; tonifică de asemenea intestinele subţire şi gros şi stimulează metabolismul.

Observaţii: Planta ca atare ajută la refacerea rinichilor yin şi a lichidelor atunci când rinichii funcţionează deficitar în urma ejaculării în exces la bărbaţi. Planta fiartă este un tonic foarte folosit de femei după naştere. Este un supliment împotriva îmbătrânirii foarte popular în rândul vârstnicilor din China. Planta ca atare ajută şi la scăderea febrei şi reducerea inflamaţiilor.

Denumirea occidentală: *Cnidium monnieri*
Denumirea chinezească: *She-chuang-dzu*

蛇床子

Energie: caldă
Aromă: iute, amar
Afinitate energetică cu organele interne: rinichi
Efecte: tonic yang; stimulează energia yang a rinichilor; afrodiziac; astringent; energizant şi antiseptic.

Observaţii: Este un tonic puternic împotriva problemelor sexuale, atât la bărbaţi, cât şi la femei, şi un ingredient esenţial în multe formule pentru băuturi din plante tonice. Decoctul din această plantă este un agent antiseptic foarte eficient împotriva infecţiilor cu ciuperci, a paraziţilor, iritaţiilor în general şi a iritaţiilor vaginale la femei.

Reţete

Amestecurile date mai jos sunt combinaţii clasice din farmacopeea chinezească, ce au fost folosite de mii de ani de adepţii taoismului şi de practicanţii de arte marţiale, dar şi de oamenii obişnuiţi care vor să păzească cele Trei Comori ale vieţii şi să cultive vitalitatea optimă. Ingredientele sunt disponibile în farmaciile tradiţionale chinezeşti din Chinatowns din lumea întreagă sau pot fi comandate on-line de la furnizorii din anexă. Toate formulele pot fi preparate cu uşurinţă acasă. Dacă preferaţi tonicele patentate, veţi găsi câteva tipuri excelente în capitolul 26.

Cantităţile enumerate pentru plantele din fiecare reţetă sunt suficiente pentru a prepara doza de decoct pentru o zi (trei căni reduse la o cană după prima fierbere; două căni reduse la o cană după a doua fierbere) sau pentru a prepara 1 l de băuturi de plante cu alcool. Dacă plănuiţi să luaţi un anumit decoct timp de zece zile, ar trebui să comandaţi zece pachete din amestecul respectiv, în proporţiile date mai jos. Pentru a prepara 6 l de băutură de plante cu alcool odată, folosiţi cantitatea specificată înmulţită cu şase. În cazul pulberilor şi pastilelor, cantităţile date sunt suficiente pentru dozele pe trei până la cinci zile, de aceea este bine să comandaţi cantităţi mai mari pentru utilizarea pe termen lung. Cantităţile indicate pentru fiecare plantă pot fi de asemenea folosite ca proporţii când sunt comandate cantităţi mai mari dintr-un amestec.

Tonicul complet din zece plante

Este una dintre reţetele cele mai vechi din medicina chineză. Este considerată una dintre cele mai bune formule tonice pentru îmbunătăţirea generală a sănătăţii şi creşterea

Scanned with OKEN Scanner

longevităţii pentru a fi folosit pe termen lung. Ingredientele şi proporţiile sunt perfect echilibrate pentru ca această formulă să fie un tonic pentru energie, sânge, yang şi yin, toate într-o reţetă. Creşte rezistenţa fizică, hrăneşte sângele, îmbunătăţeşte energiile vitale şi prelungeşte viaţa.

Ingrediente:

Panax ginseg	8 grame
Atractylodes macrocephala	8 grame
Poria cocos	8 grame
Glycyrrhiza uralensis sau *G. glabra*	8 grame
Rehmannia glutinosa	8 grame
Ligusticum chuangxiong	8 grame
Angelica sinensis	8 grame
Paeonia lactifora	8 grame
Cinnamomum cassia	4 grame
Astragalus membraneceus	4 grame

Preparare şi dozaj: decoct, pulbere, pastile sau băuturi. Se iau două sau trei doze pe zi timp de două sau trei luni.

Contraindicaţii: răceală obişnuită, probleme respiratorii.

Tonic pentru longevitate

Acesta este un tonic clasic taoist pentru longevitate folosit de maeştrii în arte marţiale, dar şi de persoanele care meditează. Favorizează alchimia internă între cele Trei Comori, creşte energia vitală şi tonifică ficatul şi rinichii. Este potrivit pentru a fi folosit pe termen lung de către adepţii taoişti, dar şi de bărbaţi şi femei, tineri sau bătrâni.

Ingrediente:

Panax ginseng	8 grame
Polygonum multiflorum	8 grame
Lycium chinense	8 grame
Schizandrae chinensis	8 grame
Asparagus lucidus	8 grame

Preparare şi dozaj: decoct, pulbere, pastile sau băuturi. Pentru băuturi, se folosesc cantităţile de mai sus de şase ori şi se combină cu 6 l de alcool. Două doze dimineaţa şi seara, timp de trei sau şase luni.

Contraindicaţii: răceală, febră, probleme respiratorii.

Tonic cu corn de cerb şi viermi de mătase

Acesta este un tonic sexual puternic pentru bărbaţi, potrivit pentru a fi folosit pe termen scurt în cazurile de impotenţă la tineri sau bărbaţi de vârstă mijlocie, sau pe termen lung de către bărbaţii în vârstă. Evitaţi cafeaua şi ceaiul trei ore după ce aţi luat doza din acest tonic. Cornul de cerb tânăr are hormoni masculini care stimulează glandele şi funcţiile sexuale ale celor care le iau.

Ingrediente:

Cervus nippon (corn de cerb)	15 grame
Bombyx mori (vierme de mătase)	15 grame

Scanned with OKEN Scanner

Preparare şi dozaj: farmacistul vă poate prepara o pulbere fină pe care o introduce în capsule cu gelatină de mărimea 00, sau poate face pastile cu miere. Se iau 3-5 g de pastile sau capsule de două ori pe zi, pe stomacul gol, de preferinţă cu vin sau lichior (fără gheaţă). Se ia timp de o lună.

Elixirul energiei primordiale

Aceasta este o reţetă foarte veche creată pentru a tonifia energia primordială, a creşte imunitatea şi a prelungi viaţa. Este echilibrată în aşa fel încât să crească cantitatea de sânge şi energie, dar şi de energie yin şi yang. Armonizează energia Focului şi a Apei şi aduce mai multă energie primordială în abdomenul inferior, îmbunătăţind astfel funcţiile sexuale şi întărind genunchii şi regiunea lombară.

Ingrediente:

Rehmannia glutinosa	24 grame
Panax ginseng	16 grame
Dioscorea japonica	8 grame
Cornus officinalis	8 grame
Angelica sinensis	8 grame
Lycium chinense	8 grame
Zizyphus spinosa	8 grame
Eucommia ulmoides	8 grame
Glycyrrhiza uralensis	4 grame

Preparare şi dozaj: pulbere, pastile, decoct sau băuturi. De două ori pe zi pe stomacul gol. Potrivit pentru utilizare pe termen lung de către bărbaţi şi femei.

Contraindicaţii: probleme respiratorii, febră. A se evita cafeaua, ceaiul, boabele de soia, napii şi scoicile.

Elixirul Angelica

Aceasta este o formulă foarte cunoscută de tonic feminin folosit de mii de ani în gospodăriile înstărite din China antică. Purifică, echilibrează şi tonifică sângele şi reglează funcţiile menstruaţiei. În cazul sindromului premenstrual, ar trebui luat aproximativ cu o săptămână înainte de începerea menstruaţiei. Ca tonic general pentru sânge, poate fi luat în etape de la două la trei luni.

Ingrediente:

Angelica sinensis	8 grame
Rehmannia glutinosa	8 grame
Paeonia lactiflora	8 grame
Astragalus membraneceus	8 grame
Poria cocos	8 grame
Glycyrrhiza uralensis	8 grame
Codonopsis tangshen	8 grame
Ligusticum wallichii	8 grame

Preparare şi dozaj: pulbere, pastile, decoct sau băuturi. Acest tonic este de obicei preparat sub formă de băutură. De două ori pe zi, dimineaţa şi seara, pe stomacul gol. Este potrivit şi pentru bărbaţi în caz de anemie sau alte deficienţe ale sângelui.

Scanned with OKEN Scanner

Vin de primăvară

Aceasta este versiunea proprie a autorului pentru sănătate şi longevitate folosită de generalul Yang Sen din Taiwan. Generalul Yang a fost student al lui Lee Ching-yuen, specialistul în plante care a trăit mai bine de 250 de ani. Aceasta este o formulă pentru bărbaţi în principal şi un tonic sexual, dar poate fi folosită şi de femeile cu deficienţă de energie yang. Femeile cu deficienţă yang au de obicei probleme în atingerea orgasmului. Această formulă facilitează atingerea orgasmului la femei prin încălzirea organelor sexuale şi îmbunătăţirea circulaţiei în organele genitale. Formula este echilibrată pentru a tonifia energia, sângele, energiile yin şi yang, cu o creştere în plus a energiei yang a rinichilor. Încălzeşte foarte eficient sângele şi corpul în timpul iernilor friguroase. Dacă se ia cu o jumătate de oră înainte de masă, stimulează pofta de mâncare.

Ingrediente:

Cervis nippon (aşchii de corn de cerb)	60 grame
Cervis nippon (lichid)	60 grame
Equus asinus chinensis (răşină)	60 grame
Clemmys chinensis (răşină)	60 grame
Epimedium sagittatum	60 grame
Rehmannia glutinosa	60 grame
Astragalus membraneceus	30 grame
Angelica sinensis	30 grame
Eucommia ulmoides	30 grame
Lycium chinense	30 grame
Ligustrum wallichii	30 grame
Cynomorium coccineum	30 grame
Placentă umană uscată	30 grame
Panax ginseng (roşu)	20 grame
Rubus coreanus	15 grame
Hippocampus coronatus (cal-de-mare)	2 buc
Phrynosoma cornuta (broasca-cu-corn) (un mascul şi o femelă)	2 buc

Preparare şi dozaj: toate ingredientele se pun într-un vas mare de sticlă sau ceramică şi se toarnă 6 l de vodcă, rom sau brandy. Se lasă la macerat patru luni, se strecoară jumătate din lichid pentru a fi folosit, apoi se toarnă alţi 3 l deasupra şi se lasă la macerat încă şase luni. Vasul se păstrează închis etanş. Se adaugă puţină miere sau zahăr în fiecare sticlă de tonic decantat. În perioada rece se iau două doze de 30 ml pe zi, pe stomacul gol. Când este cald, se ia o singură doză. Poate fi folosit pe termen lung de către bărbaţi, mai ales după 40 de ani. Femeile ar trebui să folosească acest tonic numai când este nevoie. De exemplu, pentru a încălzi corpul în perioadele foarte reci, pentru un plus de energie când este nevoie sau pentru a facilita ajungerea la orgasm.

Contraindicaţii: febră, răceli, gripă etc.; inflamaţii ale ficatului, vreme extrem de caldă.

Vin de goji

Acesta este un tonic simplu, dar eficient, mai ales pentru creşterea cantităţii de sânge şi îmbunătăţirea funcţiilor sexuale. Hrăneşte lichidele vitale, creşte energia yin a rinichilor

Scanned with OKEN Scanner

şi previne îmbătrânirea prematură. Poate fi folosit atât de bărbaţi, cât şi de femei şi este potrivit pentru terapia pe termen lung.

Ingrediente:

Lycium chinense	10 grame
Rehmannia glutinosa	10 grame
Polygonum multiflorum	10 grame

Preparare şi dozaj: plantele se lasă la macerat într-un litru de alcool timp de două luni. Se iau 30 ml de două ori pe zi, pe stomacul gol. Pe termen lung, se măresc cantităţile la 60 g din fiecare plantă şi se folosesc 6 l de alcool.

Tonic Rehmannia cu şase arome

Această reţetă veche este una dintre cele mai cunoscute tonice yin din farmacopeea chinezească. Tonifică energia yin, întăreşte proprietăţile sângelui, stimulează secreţiile hormonilor vitali şi ajută la producerea lichidelor rinichilor, inclusiv secreţiile glandelor suprarenale. Răcoreşte sistemul şi suplimentează esenţa vitală de bază din care corpul îşi trage energia prin alchimia internă. Este eficient în special pentru refacerea şi menţinerea energiei yin a rinichilor la bărbaţii care îşi pierd esenţa rinichilor prin ejaculare excesivă. Prin creşterea energiei Apei a rinichilor, acest tonic ajută de asemenea la calmarea şi răcorirea energiei în exces a Focului în cazul inimilor prea active (tensiune ridicată, palpitaţii, angină etc.).

Ingrediente:

Rehmannia glutinosa	12 grame
Cornus officinalis	7 grame
Dioscorea japonica	7 grame
Lycium chinense	7 grame
Paeonia suffruticosa	4 grame
Poria cocos	4 grame
Alisma orientalis	4 grame

Preparare şi dozaj: pulbere, pastile sau decoct. Două sau trei doze zilnic timp de o lună sau două luni. Această formulă este disponibilă şi sub formă de pastile brevetate.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 25

Reţete alimentare cu efecte terapeutice

> Un medic cu adevărat bun găseşte mai întâi cauza bolii şi, după ce a descoperit-o, încearcă mai întâi să o vindece prin alimentaţie. Numai dacă alimentele nu au succes va prescrie medicamente.
>
> Sun Ssu-Mo (secolul al VII-lea d.Hr.)

În tradiţia medicală chineză, dieta şi nutriţia au fost întotdeauna în prima linie de apărare împotriva bolilor, iar alimentele au fost considerate mereu un fel de medicamente. De fapt, în familiile bogate şi palatele imperiale din China antică, doctorii, şi nu bucătarii scriau reţetele folosite pentru prepararea mâncărurilor zilnice, conducându-se după aceleaşi principii de echilibru şi armonie folosite şi în reţetele pe bază de plante. Reţetele din bucătăria clasică chinezească sunt, aşadar, reţete puternice pentru sănătate şi longevitate, dar şi capodopere culinare. În căminele chinezeşti, bucătăria este de asemenea clinica familiei.

Poate că cel mai mare defect al medicinei moderne occidentale este că nu recunoaşte rolul vital al nutriţiei în sănătatea umană. Şcolile medicale americane nu le oferă medicilor nici măcar elementele de bază ale ştiinţelor nutriţiei. Cu toate acestea, şase dintre principalele cauze de deces din Statele Unite în zilele noastre au legătură directă cu factorii alimentari: bolile de inimă, cancerul, atacurile cerebrale, diabetul, arterioscleroza şi ciroza.

Lucrurile nu au stat mereu aşa. Înaintea triumfului medicinei alopate şi a înfrângerii medicinei preventive occidentale, în timpul primelor decenii ale secolului XX, în lumea occidentală medicii erau conştienţi de importanţa vitală a dietei şi nutriţiei pentru sănătatea umană. Dr. Charles Mayo, unul dintre cei mai renumiţi medici americani de la începutul secolului XX, declara: „Alimentaţia adecvată este leagănul rezistenţei, locul de joacă al imunităţii, atelierul sănătăţii şi laboratorul unei vieţi lungi".

Materialele şi metodele folosite în bucătăria tradiţională chinezească se potrivesc perfect cu transformarea unei bucătării obişnuite într-o clinică şi creează feluri de mâncare cu beneficii terapeutice din ingrediente obişnuite. Secretele bucătăriei chinezeşti sunt aceleaşi principii de bază ale echilibrului şi armoniei, yin şi yang, ale celor Cinci Energii Elementare şi ale altor legi universale ale naturii care sunt prezente în toate artele şi ştiinţele taoiste. Prin învăţarea aspectelor culinare ale acestor principii de bază şi prin familiarizarea cu tehnicile fundamentale din bucătăria chinezească, aceste metode pot fi puse în aplicare sau se pot face improvizaţii cu oricare alte ingrediente disponibile pe piaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Această carte nu se doreşte un curs complet de bucătărie chinezească. Capitolul de faţă oferă doar o mică selecţie de reţete de mâncăruri şi băuturi care îndeplinesc două criterii de bază ale bucătăriei clasice chinezeşti, precum şi ale dietei tradiţionale taoiste: putere terapeutică pentru sănătate, satisfacţii culinare. Unele dintre reţetele date mai jos nici măcar nu sunt chinezeşti, dar toate respectă aceleaşi principii de bază taoiste de echilibru şi armonie, prin urmare au fost incluse aici pentru a ilustra cum pot fi aplicate metodele taoiste cu orice alte ingrediente. Cititorii care doresc să afle mai multe despre bucătăria chinezească clasică şi despre modul de preparare acasă, ar putea să consulte cartea autorului *Complete Chinese Cookbook*, care include capitole despre istoria culinară chinezească, condimente şi sosuri tradiţionale, metode de preparare, ustensile de bucătărie şi peste 500 de reţete din China testate acasă.

Orice bucătărie poate fi schimbată într-o bucătărie chinezească şi orice mâncare poate fi transformată în mâncare chinezească cu ajutorul câtorva ustensile fundamentale, condimente şi sosuri.

Ustensile: tigaie rotundă chinezească sau „wok" (cele mai bune sunt cele din fontă, pe locul al doilea sunt tigăile din inox, iar cele din aluminiu şi teflon trebuie evitate) prevăzute cu capac; lingură cu coadă lungă; aragaz cu cel puţin un ochi puternic, de preferinţă cu gaz.

Condimente: sos de soia, ulei de susan chinezesc, vin de gătit.

Sosuri: de usturoi, ghimbir, ceapă verde, chili.

Dacă avem la îndemână toate aceste ustensile şi ingrediente uşor de găsit şi convenabile, se pot prepara cu uşurinţă toate reţetele de mai jos, precum şi majoritatea felurilor de mâncare chinezească, chiar acasă. Trebuie să nu uităm că spiritul esenţial al bucătăriei chinezeşti îl constituie creativitatea şi improvizaţiile personale, nu o respectare rigidă a reţetelor. Aşadar putem să schimbăm ingredientele, să modificăm cantităţile, să experimentăm în mod creativ cu ingredientele şi metodele prezentate mai jos, care au mai mult rolul de a vă inspira decât de a vă instrui. Toate reţetele sunt pentru patru sau cinci porţii. Unele arată cum să creăm reţete culinare benefice pentru sănătate din ingrediente obişnuite, în timp ce altele ilustrează cum pot fi folosite medicamentele din plante tonice din farmacopeea chinezească pentru a prepara feluri de mâncare şi băuturi delicioase, hrănitoare şi terapeutice. Când sunt combinate mâncăruri la anumite mese, cu aceste reţete sau altele, este important să fie respectate legile trofologiei, pentru a asigura o digestie uşoară a alimentelor, a facilita asimilarea substanţelor nutritive şi a stabili o sinergie farmacodinamică propice între alimentele care au fost consumate şi care ajung în stomac.

Mâncăruri

Peşte Hunan (sau pui)

Aceasta este o reţetă clasică chinezească din provincia Hunan, unde se preferă bucătăria condimentată. Este un mod extraordinar de a lua doza zilnică de: usturoi, ghimbir, ceapă verde şi chili. Usturoiul creşte imunitatea şi vitalitatea şi este un antibiotic puternic şi un agent antiviral. Ghimbirul încălzeşte stomacul, ajută la digestie şi facilitează asimilarea

Scanned with OKEN Scanner

substanţelor nutritive. Ceapa verde este un detoxifiant, digestiv şi este benefică pentru sistemul respirator. Chili stimulează metabolismul, creşte circulaţia, elimină febra internă şi umiditatea, creşte energia şi distruge paraziţii intestinali. Această reţetă poate fi făcută cu carne de vită sau miel, dar şi cu peşte sau pui, iar vegetarienii o pot prepara cu tofu.

Ingrediente:

- aproximativ 1 kg de peşte oceanic, cum ar fi ton, mahi-mahi sau rechin; sau piept de pui dezosat; sau muşchi de vită sau miel. Se pot pune de asemenea scoici, creveţi sau homari;
- sos de soia; vin alb; vin de orez sau sherry; zahăr;
- câte o jumătate de cană de: usturoi proaspăt tocat, ghimbir şi ceapă verde şi un sfert de cană de chili roşu tocat, proaspăt sau uscat.

Preparare:

- Peştele sau carnea se taie în bucăţi de 2 cm lăţime şi 1 cm grosime. Într-un vas mare se amestecă o treime de cană de sos de soia, o jumătate de cană de vin şi 3 linguri de zahăr. Se amestecă bine. Se adaugă peştele tăiat, se amestecă cu sosul şi se lasă la marinat 15 minute pentru peşte, 30 de minute pentru pui sau altă carne.
- Usturoiul, ghimbirul, ceapa verde şi chili se împart în două porţii egale. Se scurge peştele sau carnea şi se păstrează marinata.
- Se încălzesc 3-4 linguri de ulei într-un wok sau într-o tigaie, la foc mediu. Se adaugă jumătate din condimentele tocate şi se amestecă repede cu o spatulă. Se măreşte flacăra şi se adaugă peştele sau carnea şi se ţin până sunt aproape gata (2-3 minute). Se adaugă cealaltă jumătate din cantitatea de condimente şi se amestecă. Se toarnă apoi jumătate din sosul marinat, cu încă o lingură de sos de soia şi 2 linguri de vin. Se amestecă, apoi se reduce flacăra şi se lasă să fiarbă încet până este gata (aproximativ 4-5 minute pentru peşte, respectiv 6-9 minute pentru pui sau alt tip de carne).

Pui cu ginseng

Ginsengul şi puiul sunt o combinaţie clasică în bucătăria chinezească, precum şi în medicină. Această mâncare tonică este prescrisă frecvent femeilor care se refac după naştere, pacienţilor aflaţi în perioada de convalescenţă după o suferinţă mai îndelungată şi pentru a ţine la distanţă ravagiile îmbătrânirii în cazul persoanelor în vârstă. Este de asemenea un tonic pentru sănătate în general care stimulează energia şi producerea de hormoni şi creşte imunitatea. Prin adăugarea a 10-15 g de *Panax notoginseng* (*san-chee*) feliat împreună cu ginseng obişnuit, acest fel de mâncare devine un tonic cardiac, creşte circulaţia sângelui şi grăbeşte vindecarea rănilor.

Ingrediente:

- 5-6 pulpe de pui, de preferinţă crescut organic;
- o cană cu vin de orez sau sherry sec;
- 3 cepe verzi, tăiate mărunt;
- 6 felii subţiri de rădăcină de ghimbir curăţată.

Scanned with OKEN Scanner

- 15 g de rădăcină de *Panax ginseng*, orice varietate, feliat subţire;
- 10-15 g de *Panax notoginseng*, feliat subţire (opţional).

Preparare:

- Se taie pulpele de pui în două, la articulaţie, apoi se foloseşte un satâr pentru a tăia fiecare bucată încă o dată în două, secţionând osul. Bucăţile de pui se pun într-un vas Pyrex (de sticlă termorezistentă) sau de ceramică împreună cu vinul, ghimbirul şi ginsengul.
- Vasul se pune într-un wok cu aburi, se acoperă şi se lasă la fiert la foc mare o oră.
- Se presară puţin piper proaspăt măcinat, sare de mare, ceapă verde tăiată şi se pun câteva picături de ulei chinezesc de susan în boluri de supă individuale, apoi se adaugă puiul, pulpa de ginseng şi supa în fiecare castron, se amestecă şi se serveşte.

Peşte crud

Aceasta este o metodă tahitiană de prepare a peştelui crud. Pentru cei care consideră că *sashimi* are un gust accentuat de peşte, această reţetă este foarte bună pentru peştele crud. Peştele de ocean crud este una dintre sursele cele mai bogate de acizi graşi esenţiali, în special uleiuri grase de peşte omega-3 care previn în mod atât de eficient arterioscleroza şi bolile de inimă. Este de asemenea o sursă excelentă de aminoacizi esenţiali, minerale şi oligoelemente.

Ingrediente:

- 1 kg de file de ton, *mahi-mahi*, somon sau alt peşte oceanic comestibil, dezosat;
- sucul de la 4-5 lămâi sau lămâi verzi; o linguriţă de sare de mare;
- trei sferturi de cană de lapte de cocos (lichidul alb din nuca de cocos, care se găseşte la cutie la raionul de produse orientale);
- 1-2 cepe albe, morcovi, ardei verde, toate tăiate mărunt.

Preparare:

- Peştele se taie în bucăţi mici, de cca 2,5 cm x 1 cm, apoi se pun într-un vas de sticlă sau ceramică cu sucul de lămâie şi sarea. Se amestecă bine şi se lasă la marinat 15 minute pentru a fi „crud", 20 de minute pentru a fi „potrivit" sau 25 de minute pentru a fi „bine făcut", după care se scurge şi se aruncă excesul de marinată.
- Se adaugă ceapa, morcovul şi ardeiul deja tăiate peste peşte, se toarnă laptele de cocos, se amestecă bine şi se serveşte.

Budincă de orz perlat cu orez brun

Aceasta este o reţetă tradiţională tonică pentru micul dejun şi un mod excelent de a începe ziua. Uşor de preparat, ieftină şi plină de beneficii nutriţionale şi tonice. Orzul perlat are 17% proteine, tonifică energia yang, descongestionează plămânii, îmbunătăţeşte funcţiile digestive şi este uşor diuretic. Orezul brun este o sursă bogată de vitamina B, fibre şi alte

Scanned with OKEN Scanner

substanţe nutritive şi este considerat cel mai echilibrat aliment din punctul de vedere al celor Cinci Energii Elementare. Opţional se pot adăuga curmale chinezeşti, care sunt tonice pentru energie şi nervi, gălbenuş de ou crud pentru lecitină şi aminoacizi, banane feliate pentru potasiu şi orice altceva sunteţi inspiraţi să adăugaţi. Dacă preferaţi să fie dulce, nu sărată, puteţi adăuga miere, malţ de orz sau sirop de arţar.

Ingrediente :

- o cană de orez brun ;
- o jumătate de cană de orz perlat ;
- 6-8 curmale chinezeşti (*Ziziphus jujuba*), presate cu un cleşte până ce se crapă sâmburele (opţional) ;
- 2 gălbenuşuri crude (opţional) ;
- ulei chinezesc de susan, sare de mare.

Preparare :

- Orezul brun şi orzul perlat se înmoaie în apă pură timp de aproximativ o oră, apoi se scurge apa.
- Se pun într-un vas, se adaugă 6-7 căni de apă pură, se lasă la fiert şi când ajunge în punctul de fierbere se micşorează focul, se acoperă, dar se lasă o mică deschizătură să iasă aburul şi se fierbe la foc mic timp de aproximativ o oră şi jumătate, amestecând din când în când. Dacă se îngroaşă, adăugaţi puţină apă. Dacă se folosesc curmale chinezeşti, se pun împreună cu orezul şi orzul perlat.
- Se presară puţină sare de mare şi câteva picături de ulei chinezesc de susan în boluri de supă individuale ; dacă se folosesc gălbenuşuri, se bat împreună cu sarea şi uleiul de susan în fiecare castron ; se toarnă budinca în boluri, se amestecă şi se serveşte. Dacă preferaţi aromele dulci, nu puneţi sare, ci folosiţi îndulcitorii preferaţi, fructe uscate, banane etc.

Supă de fructe goji chinezeşti

Fructele goji chinezeşti sunt unele dintre cele mai cunoscute tonice pentru longevitate din China. Lee Ching-yuen, care a trăit 250 de ani, le-a consumat zilnic aproape toată viaţa, sub formă de supă. Fructele goji sunt tonice pentru rinichi şi ficat, hrănesc sângele şi sperma, îmbunătăţesc vederea, stimulează producerea de hormoni, cresc apetitul sexual şi rezistenţa fizică. Ajută de asemenea la vindecarea formelor uşoare de diabet. Carnea de miel este sursa alimentară cea mai bogată de carnitină, aminoacidul care trimite molecule grase în celule pentru a fi transformate în energie, iar ciupercile *shiitake* sunt tonice orientale folosite încă din Antichitate pentru longevitate, studiile recente arătând că îmbunătăţesc funcţiile imunitare şi inhibă creşterea celulelor canceroase.

Ingrediente :

- 1 kg de carne proaspătă de viţel sau miel, fragedă ;
- 15-20 de ciuperci *shiitake* uscate ;
- o cană cu vin de orez sau sherry sec ;
- 30 g de fructe goji chinezeşti (*Lycium chinense*) ;
- sare de mare, piper, ulei de susan.

Scanned with OKEN Scanner

Preparare:

- Carnea de viţel se taie în bucăţi de cca 2 cm care se prăjesc rapid într-un wok, în câteva linguri de ulei, aproximativ un minut, apoi se scot; dacă se prepară carne de miel, se albesc uşor aruncându-le în apă fierbinte, unde se lasă un minut, apoi se scurg.
- Într-un castron se toarnă două căni de apă fierbinte peste ciupercile uscate şi se lasă la înmuiat 20 de minute, apoi se strecoară şi se păstrează apa.
- Carnea, ciupercile şi fructele goji se pun într-un vas, se adaugă vinul, jumătate din cantitatea de apă de la ciupercile înmuitate plus două căni şi jumătate de apă pură şi se pun la fiert. Când au ajuns la fierbere se micşorează focul, se acoperă vasul şi se lasă la fiert două ore.
- Se presară sare de mare, piper şi câteva picături de ulei de susan în boluri individuale, se toarnă supa deasupra, se amestecă şi se serveşte. Fructele goji se mănâncă odată cu supa.

Peşte fiert

Cea mai bună metodă de preparare a peştelui este de departe fierberea în aburi, mai puţin dacă este mâncat crud. Fierberea în aburi păstrează umiditatea, care la rândul ei protejează substanţele nutritive împotriva pierderii proprietăţilor prin căldură excesivă sau uscăciune. Fierberea în aburi nu necesită grăsime suplimentară sau ulei pentru preparare şi lasă loc improvizaţiilor, cum ar fi adăugarea diferitelor sosuri la peştele fiert. Se poate aplica această metodă la peştele întreg, filé sau cubuleţe, creveţi şi alte crustacee.

Ingrediente:

- peşte proaspăt, creveţi sau alte fructe de mare;
- usturoi, ghimbir, ceapă verde, chili;
- sos de soia, vin alb sau sherry;
- alte sosuri şi condimente, după preferinţe.

Preparare:

- În cazul unui peşte întreg, se scot solzii şi se curăţă, apoi se crestează de trei ori pe fiecare parte cu un cuţit ascuţit. Pentru friptură se taie felii groase. Crustaceele se pot lăsa sau scoate din carapace. Înainte de preparare, peştele se pune pe un platou, se stropeşte pe ambele părţi cu vin şi se lasă 30 de minute, apoi se scurge vinul.
- Peştele se pune într-un vas termorezistent şi se stropeşte cu vin proaspăt. Se taie puţină rădăcină de ghimbir şi se pune peste peşte. Peştele se pune apoi în vasul pentru fiert la aburi şi se acoperă. Dacă peştele este întreg, se lasă la fiert 7-8 minute dacă este mic, 10-12 minute pentru un peşte mediu, iar pentru bucăţi sau filé, 7-9 minute. Creveţii şi crustaceele se lasă 6-7 minute. Se fierb la foc mare. Când sunt gata, se scot din vas şi se scurg.
- Separat se prepară un sos şi fie se toarnă peste peşte înainte de a fi servit, fie se pune într-un castron astfel încât fiecare să poate servi cât doreşte. Se pot prepara şi mai multe sosuri, două sau trei. Iată câteva sugestii:

Scanned with OKEN Scanner

Sos cu chili şi usturoi. Se toacă mărunt o treime de cană cu usturoi, o treime de cană cu ghimbir, o treime de cană cu ceapă verde, un sfert de cană cu chili; se încălzesc două linguri de ulei şi o lingură de ulei de susan în wok la foc mediu (nu mare), se adaugă condimentele tocate şi se călesc rapid. Se adaugă sare, vin, un strop de sos de soia, puţin zahăr, se amestecă şi se lasă pe foc încă un minut. Se toarnă peste peşte sau se serveşte separat.

Sos de soia dulce. Se încălzesc două linguri de ulei de susan într-un wok la foc potrivit, se adaugă 3 linguri de vin, două linguri de sos de soia, o lingură de zahăr, o linguriţă de oţet. Se amestecă bine, apoi se toarnă peste peşte sau se serveşte separat.

Sos de ghimbir şi oţet. Se taie mărunt 8-10 felii subţiri de ghimbir şi se pun într-un castron cu o linguriţă de zahăr şi o treime de cană cu oţet (oţet de orez sau cel mai bine oţet de mere); se amestecă bine şi se lasă să stea o oră înainte de a prepara peştele. Acest sos trebuie servit separat, nu se toarnă peste peşte.

Băuturi

Băuturile sunt un mod rapid şi convenabil de a vă asigura substanţele nutritive necesare zilnic din alimente şi plante fără a fi necesar efortul de a găti o masă. Ele sunt digerate imediat, iar substanţele nutritive sunt absorbite uşor. Cu toate acestea, este bine să nu amestecaţi aceste băuturi cu hrană solidă, pentru a evita indigestia şi pentru a asigura asimilarea la maximum a substanţelor nutritive. Băuturile prezentate în continuare ar trebui să vă inspire pentru a vă crea propriile băuturi din ingredientele preferate.

Lapte de migdale

Chinezii au recunoscut de mii de ani valoarea nutriţională a migdalelor. Migdalele sunt o sursă bogată de acizi graşi esenţiali şi aminoacizi, prin urmare sunt pentru vegetarieni un înlocuitor excelent al cărnii şi al altor produse animale, dar pentru a avea beneficii nutriţionale trebuie mâncate crude. Ele sunt singurii sâmburi care oferă gama completă de proteine necesare, dar sunt greu de digerat, de aceea ar trebui lăsate în apă peste noapte. Se pot mânca întregi după ce s-au înmuiat sau se poate face un lapte de migdale delicios.

Ingrediente:

- o cană cu migdale crude;
- o lingură cu esenţă de vanilie;
- două linguri de miere;
- apă sau cuburi de gheaţă.

Preparare:

- Se lasă migdalele la înmuiat peste noapte în frigider în apă pură.
- Se scurge apa, se pun migdalele în blender, se adaugă vanilia, mierea, 4-5 cuburi de gheaţă şi o jumătate de cană cu apă, apoi se amestecă la viteză mare 2-3 minute.

Scanned with OKEN Scanner

- Se toarnă în pahare, bucăţile mai mari se vor lăsa la fund, şi se bea. Pentru o textură mai omogenă, laptele se poate trece prin sită, dar este mai bine să se bea aşa pentru că acele sedimente sunt o sursă de fibre.

Băutură de banane şi smochine

Aceasta este o băutură cu calităţi nutritive şi energetice excelente. Bananele sunt o sursă bogată de potasiu care echilibrează excesul de sodiu ingerat în general, iar smochinele nu sunt numai foarte nutritive, ci şi foarte benefice pentru funcţionarea intestinelor. Melasa este cea mai bună sursă de fier organic, ce întăreşte hemoglobina din sânge, şi este de asemenea un laxativ uşor. Acesta este un mic dejun lichid bun şi rapid pentru persoanele care se grăbesc dimineaţa, precum şi un energizant eficient după-amiaza.

Ingrediente :

- o banană mare sau două banane mici, 2-3 smochine (proaspete sau uscate), o lingură de melasă ;
- 3-4 cuburi de gheaţă, apă.

Preparare :

- Se pun bananele în blender ; smochinele se taie cubuleţe şi se adaugă peste banane ; se toarnă melasa şi apa ; se pun cuburile de gheaţă.
- Se amestecă la viteză mare până ce devine omogenă.

Ceai de ghimbir şi ceapă verde

Această băutură caldă este un remediu tradiţional chinezesc pentru răceli, gripă şi alte afecţiuni ale bronhiilor, precum şi pentru indigestie şi frisoane. Este eficient numai în cazul răcelilor însoţite de frisoane, nu de febră, deoarece efectul său este de încălzire. Ghimbirul este tonic pentru stomac, splină şi plămâni. Dizolvă sputa, ajută la digestie, elimină greţurile (inclusiv răul de mare) şi este un antidot pentru intoxicaţie cu fructe de mare. Ceapa verde are efect de încălzire, este digestiv, antiseptic şi diaforetic.

Ingrediente :

- 5-6 felii subţiri de ghimbir ;
- partea rotundă şi albă de la 5-6 cepe verzi (cumpăraţi numai cepele care au şi rădăcină) ;
- zahăr brut sau miere după gust.

Preparare :

- Se pun ghimbirul, ceapa şi zahărul într-un vas cu o cană şi jumătate de apă, apoi se fierb la foc mic timp de 6-7 minute. Se strecoară într-o cană.

Scanned with OKEN Scanner

Grog cu hibiscus

Aceasta este o băutură fierbinte care răcoreşte corpul şi este o băutură răcoritoare excelentă pentru vară. Efectul său este astringent şi are o afinitate naturală cu organele sexuale. Pentru bărbaţi, ajută la reţinerea spermei în timpul contactului sexual şi elimină disconfortul de la nivelul tractului urinar. Pentru femei, ajută în cazul sindromului premenstrual şi al altor tulburări ale ciclului menstrual. Proprietăţile sale astringente ajută de asemenea în caz de diaree.

Ingrediente:

- 10-12 flori uscate de hibiscus;
- zahăr brut sau miere după gust.

Preparare:

- Se încălzeşte un vas cu apă fierbinte, apoi se pun florile de hibiscus şi zahărul sau mierea într-un alt vas. Se toarnă apa fierbinte deasupra, se acoperă şi se lasă aproximativ 10 minute.

Băutură cu polen şi miere

Polenul este o sursă puternică de acizi graşi esenţiali, aminoacizi, zinc şi oligoelemente. Este unul dintre remediile naturale cele mai bune pentru bolile de prostată, bolile de piele şi alergii. Mierea acţionează sinergic cu polenul, lubrifiază aparatul digestiv, este benefică pentru piele şi o sursă rapidă de energie. Acest amestec se poate folosi ca bază pentru alte ingrediente, cum ar fi extractul de ginseng, extractul de ginkgo, pudra de fenilalanină şi alte elemente care „deschid ochii" pentru a avea o dimineaţă plină de energie.

Ingrediente:

- două linguriţe de polen;
- două linguri de miere.

Preparare:

- Polenul şi mierea se pun într-un vas mare, se adaugă ingredientele dorite, apoi se umple vasul cu apă fierbinte (nu aproape de fierbere). Se amestecă bine.

Băutură cu orz

Orzul este foarte hrănitor, ajută la digestie, descongestionează plămânii şi răcoreşte sistemul. Este de asemenea diuretic şi benefic pentru ochi. Vindecă bolile asociate cu excesul de umezeală, cum ar fi reumatismul. Băutura cu orz este populară în Coreea, Japonia şi alte zone din nordul Asiei şi este un supliment foarte bun pentru bebeluşi. Poate

Scanned with OKEN Scanner

fi consumată ca aperitiv în timpul zilei, caldă sau rece, îndulcită cu miere, deşi majoritatea oamenilor o beau simplă.

Ingrediente:

- 2-3 linguri de orz;
- două căni cu apă.

Preparare:

- Orzul se pune într-un vas împreună cu apa şi se lasă la fiert aproximativ o oră. Se strecoară şi se serveşte fierbinte sau se lasă mai întâi la răcit.

Băutură răcoritoare cu rădăcină de lotus

Această băutură este excelentă vara, fierbinte sau rece. Elimină excesul de energie a Focului din organism, răcoreşte sângele şi calmează „energia rebelă ascendentă" din rinichii obosiţi. Ajută la detoxifierea rinichilor şi calmează mâncărimile date de urticariile din perioada de vară. Pentru o vindecare rapidă a urticariei, se face un piure din pulpa proaspătă şi se aplică extern.

Ingrediente:

- o rădăcină proaspătă şi mare de lotus (se găseşte în aprozarele chinezeşti); se taie în bucăţi de la încheieturi;
- zahăr brut sau malţ de orz (nu miere, aceasta elimină efectele rădăcinii);
- apă pură.

Preparare:

- Se pun bucăţile de rădăcină într-un vas şi se adaugă 2 l de apă; se fierbe la foc potrivit timp de 45 de minute.
- Se scot rădăcinile, se adaugă zahărul şi se amestecă. Se serveşte fierbinte sau rece. Cantităţile mai mari pot fi păstrate în frigider mai multe zile.

Ceai de ginseng şi lemn-dulce

Ceai tonic tradiţional, preparat de obicei dimineaţa şi păstrat fierbinte tot restul zilei prin adăugarea de apă fierbinte peste plante pe măsură ce este consumat, acest elixir din plante poate fi băut zilnic de întreaga familie. Spre deosebire de cele mai multe reţete pe bază de ginseng, aceasta utilizează cel mai ieftin tip de ginseng. Băutura tonifică, detoxifică organismul, echilibrează energiile interne şi calmează plămânii, îmbunătăţeşte funcţiile digestive. Lemnul-dulce este planta cea mai folosită din medicina chineză, ea apărând în aproape toate reţetele. Pătrunde în toate cele 12 meridiane şi organe şi prelungeşte efectele altor plante. Aroma sa îmbunătăţeşte gustul tuturor preparatelor, iar în această reţetă dulceaţa sa naturală înlătura nevoia de a adăuga zahăr sau miere.

Scanned with OKEN Scanner

Ingrediente:

- o mână de cârcei de ginseng alb (*Panax ginseng*). Aceştia se vând separat de rădăcină şi nu sunt scumpi;
- 10 felii subţiri de rădăcină de lemn-dulce (*Glycyrrhiza uralensis* sau *glebra*).

Preparare:

- Într-un ceainic obişnuit de ceramică, de un litru, sau un termos, se pun ginsengul şi rădăcina de lemn-dulce. Se toarnă apa fierbinte deasupra, se acoperă şi se lasă 15-20 de minute. Dacă ceaiul nu este băut în 20 de minute, se toarnă în alt ceainic sau termos, iar apoi se mai adaugă apă fierbinte şi se face alt ceai, după cum este nevoie. Poate fi reumplut de până la şase ori într-o zi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 26

Remedii remarcabile

Reţetele chinezeşti din plante... aduc beneficii semnificative în cazul mai multor probleme de sănătate, fără efecte secundare şi cu un preţ relativ scăzut... Deseori, pacienţii cu boli acute folosesc dozele recomandate cu efecte remarcabile... În cazul bolilor cronice sau al altor deficienţe (qi, sânge, yin, yang), se optează de multe ori pentru această terapie.

Jake Fratkin, doctor specializat în medicina orientală (1986)

Remediile tradiţionale chinezeşti din plante erau preparate acasă prin metoda decoctului sau la farmacie sub formă de pastile cu miere sau pulberi. Totuşi, în ultimii ani, tehnologia farmaceutică a permis producerea pe scară largă a extractelor concentrate şi foarte rafinate din plante medicinale, combinate după reţetele clasice folosite de mii de ani în China. Produse şi ambalate sub formă de pastile sau extracte lichide, aceste formule brevetate sunt mult mai uşor de luat decât reţetele tradiţionale din plante, iar datorită producţiei de masă, nu sunt foarte scumpe.

Occidentalii cheltuiesc milioane de dolari în fiecare an pe remedii sintetice pentru bolile obişnuite sau deficienţele cronice. Aceste medicamente sunt fabricate din substanţe chimice, şi nu din plante, sunt în conflict şi nu cooperează cu energiile naturale umane, au o eficienţă îndoielnică, deseori duc la dependenţă şi au efecte secundare de nedorit. Pentru mult mai puţini bani, eficienţă terapeutică mai mare şi fără efecte secundare periculoase, occidentalii ar putea cumpăra remediile remarcabile din plante produse în China, Hong Kong şi Singapore şi distribuite în toată lumea prin magazinele şi farmaciile naturiste, precum şi prin comandă on-line. Mai mult, formulele clasice chinezeşti sunt acum produse de furnizorii de plante medicinale din SUA, iar calitatea acestor formule chinezeşti preparate în Occident este foarte bună. Remediile chinezeşti din plante brevetate sunt foarte eficiente dacă sunt utilizate corect, conform indicaţiilor, iar singurul motiv pentru care nu sunt folosite mai mult în Occident este că puţine persoane le cunosc. Medicii alopaţi cu siguranţă nu vor vorbi despre ele, aşa că depinde de fiecare să obţină aceste produse şi să le încerce în propriile condiţii. Odată ce le veţi încerca, nu veţi mai apela niciodată la remediile chimice dăunătoare din Occident.

Acest capitol prezintă o selecţie de remedii brevetate din plante pentru o gamă largă de afecţiuni. Toate acestea sunt reţete clasice chinezeşti care au evoluat de-a lungul mai multor secole pe baza experienţei practice clinice şi a observaţiilor empirice. Marele avantaj al folosirii acestor combinaţii clasice chinezeşti este că reţetele au fost rafinate şi ajustate continuu de-a lungul a sute de ani de practică pentru a se obţine efecte terapeutice

maxime cu un risc minim de a apărea efecte secundare nedorite. Spre deosebire de produsele farmaceutice moderne, ale căror efecte secundare pe termen lung sunt încă necunoscute şi care deseori cauzează mai multe probleme decât vindecă, formulele tradiţionale din plante chinezeşti practic nu pot da greş datorită miilor de ani de aplicare practică în cazul a milioane de pacienţi.

Prima parte a acestui capitol prezintă formulele brevetate chinezeşti produse în China, Hong Kong şi Singapore şi larg distribuite în Occident. În general se găsesc în farmaciile naturiste şi magazinele orientale din Chinatown din metropolele occidentale precum Los Angeles, San Francisco, New York, Chicago, Londra, Paris, dar şi în oraşe mai mici unde se află comunităţi chinezeşti. Sunt vândute de asemenea în magazinele cu produse terapeutice din SUA şi Europa, sau pot fi comandate on-line de la furnizorii enumeraţi în anexă.

A doua parte a capitolului prezintă mai multe remedii brevetate chinezeşti produse de furnizori de plante medicinale din SUA. Formulate conform principiilor tradiţionale taoiste care conduc medicina chineză, aceste remedii chinezeşti produse în SUA folosesc în general numai plante de cea mai bună calitate, prin urmare uneori sunt mai scumpe decât produsele similare importate din China. Multe dintre ele sunt sub formă de lichid concentrat care, în ciuda preţului ridicat, îşi merită costul datorită purităţii şi puterii lor.

Sunt disponibile pe piaţă peste 300 de remedii chinezeşti brevetate, dar în cele ce urmează sunt prezentate numai câteva zeci dintre cele mai renumite. Acestea ar trebui să fie de ajuns pentru a se ocupa eficient de cele mai des întâlnite boli sau deficienţe cronice, în timp ce oferă o gamă suficient de largă de opţiuni pentru experimentare personală şi familiarizare. În cazul în care doresc un ghid mai complet în domeniul remediilor chinezeşti brevetate, cititorii pot apela la lucrările lui Jake Fratkin *Chinese Herbal Patent Formulas* şi *Chinese Classics*.

Produs în China

Următoarele formule patentate sunt enumerate în funcţie de tipul de boli şi deficienţe pe care le vindecă. Sunt date denumirile chinezeşti (denumirea scrisă cu litere mari este cea care apare pe etichetă), precum şi o scurtă descriere a proprietăţilor şi aplicaţiilor pentru fiecare formulă. Trebuie folosite conform indicaţiilor de pe etichetă.

Răceli, gripă şi febră din cauza invaziei „vântului extern"

GAN MAO LING
(„Tabletă pentru răceala obişnuită")

感冒靈

Ingrediente principale:

- rădăcină de ilex
- fructe de *Evodia*
- rădăcină de *Isatis*
- crizantemă
- fructe de *Vitex*
- flori de *Lonicera*
- mentol

Scanned with OKEN Scanner

Efecte: un remediu excelent pentru răceala obişnuită şi gripă, inclusiv frisoane, febră, glande limfatice inflamate, dureri în gât, umeri şi torticolis. Îndepărtează excesul de căldură şi dispersează invaziile externe, atât calde, cât şi reci. Poate fi folosit în doze mai mari pentru a vindeca răcelile, iar în doze mai mici pentru a le preveni.

BI YIAN PIAN
(„Pastile pentru nasul înfundat")

Ingrediente principale:

magnolie	forsiţia
Xanthium	angelică
Phellodendron	*Anemarrhena*
lemn-dulce	crizantemă
Platycodon	rădăcină de *Siler*
Schizandrae	*Scizonepeta*

Efecte: eficient împotriva răcelilor la cap cauzate de invaziile de vânt-căldură sau vânt-frig, inclusiv cu strănut, ochi umezi, congestia sinusurilor şi dureri de cap. Bun pentru rinită cronică, sinuzită, alergie la iarbă şi congestie generală a mucusului la nivelul feţei. Trebuie luat imediat după contractarea răcelii.

YIN CHIAO TABLETS
(„Tablete cu forsiţia şi caprifoi")

Ingrediente principale:

Lonicera	seminţe de *Soja*
forsiţia	lemn-dulce
Arctium	*Lophatherum*
Platycodon	*Schizonepeta*
mentă	

Efecte: un remediu foarte eficient pentru răceli cu simptome de febră toxică, cum ar fi gripă, durere în gât, noduli limfatici inflamaţi, febră, durere de cap, gât şi umeri înţepeniţi. Elimină toxinele prin inducerea transpiraţiei. Pentru a fi eficient, trebuie luat din prima zi în care apar simptomele, timp de două sau trei zile.

Tuse, tuse expectorantă şi congestie respiratorie

CHUAN KE LING
(„Remediu pentru astm şi tuse")

Ingrediente principale:

Platycodon	*Armeniaca*
lemn-dulce	fiere de porc

Efecte: opreşte tusea, dizolvă sputa şi tonifică energia plămânilor. Facilitează respiraţia. Remediu eficient pentru astm cronic, bronşită şi emfizem.

Scanned with OKEN Scanner

CLEAN AIR TEA
(*Ching Chee Hua Tan Wan*)
(„Ceai aer curat")

清氣化痰丸

Ingrediente principale:

Pinellia	*citrus ganpi*
Arisaema	lămâie
Trichosanthes	*Armeniaca*
Scutellaria	ciuperci *Poria*

Efecte: aceasta este o reţetă clasică pentru eliminarea sputei şi a căldurii din plămâni gât şi sinusuri. Vindecă congestia şi înlătură excesul de spută din bronhii şi sinusuri şi este un remediu pentru astm cronic şi emfizem. Această formulă este cel mai eficientă în cazul bolilor cronice şi în etapele finale ale răcelilor serioase care au blocat sistemul respirator, nu în cazul etapelor de început ale invaziei vântului extern.

TUNG HSUAN LI FEI PIEN
(„Pastile pentru descongestionarea şi refacerea plămânilor")

通宣理肺片

Ingrediente principale:

lemn-dulce	*Tussilago*
Perilla	coajă de lămâie
rădăcină de *Peucedanum*	rădăcină de *Pueraria*
Aurantium	bulb de crin
rădăcină de *Platycodon*	

Efecte: descongestionează plămânii prin dizolvarea sputei, îndepărtează căldura şi dispersează vântul. Vindecă tusea cauzată de invazia de vânt şi astmul. Eficient împotriva secreţiilor nazale apoase sau mai dense. Vindecă de asemenea durerea de cap, febra şi frisoanele, strănutul şi durerile generale în corp cauzate de invazia de vânt.

NATURAL HERB LOQUAT FLAVOURED SYRUP
(„Sirop rafinat de *Fritillaria* şi *Eriobotrya* cu miere")

蜜炼川贝枇杷膏

Ingrediente principale:

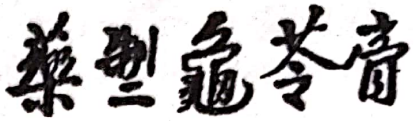
bulb de *Fritillaria*	rădăcină de *Platycodon*
frunze de *Eriobotrya*	*Pinellia*
coajă de lamâie	*Armeniaca*
mentă	ghimbir
Trichosanthes	miere
lemn-dulce	zahăr

Efecte: este un sirop de plante pentru vindecarea tusei acute, sputei lipicioase şi excesului de căldură în plămâni din cauza invaziei vântului extern. Tonifică energia plămânilor, dizolvă sputa şi descongestionează sinusurile. Folositor în cazul tusei acute cauzate de emfizem şi bronşită.

Scanned with OKEN Scanner

Toxicitate internă şi exces de căldură în organe

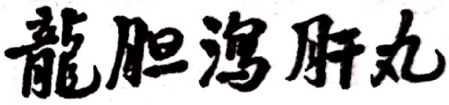
HERBAL TORTOISE JELLY
(„Sirop de broască-ţestoasă şi *Smilax*")



Ingrediente principale: broască-ţestoasă, *Smilax*, *Rehmannia*, lemn-dulce, cuora trifasciata, *Lonicera*, *Desmodium*, *Tribulus*

Efecte: sirop de plante pentru uz intern în caz de leziuni ale pielii inflamate sau infectate, cum ar fi abcese sau carbuncule, sau inflamaţii cronice ale pielii. Vindecă leziunile dureroase din tractele urinar şi gastrointestinal. Elimină căldura toxică, hrăneşte sângele şi energia yin şi ajută la regenerarea ţesuturilor.

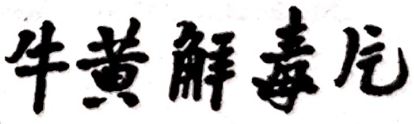
LUNG TAN XIE GAN PILL
(„Pastile cu genţiană pentru curăţarea ficatului")



Ingrediente principale: rădăcină de genţiană, rădăcină de *Bupleurum*, gardenie, seminţe de *Plantago*, *Alisma*, angelică, rădăcină de *Scutellaria*, rădăcină de viţă-albă, *Rehmannia*, lemn-dulce

Efecte: este o formulă clasică folosită pentru a elimina excesul de căldură din ficat şi vezica biliară, precum şi căldura umedă din Triplul Arzător. Elimină simptomele cauzate de creşterea energiei Focului din ficat, cum ar fi durerile de cap, înroşirea ochilor, acufenele, durerile în gât, herpesul din cauza febrei. Folositor de asemenea pentru eliminarea căldurii umede din ficat şi vezica biliară, cu simptome de leucoree, infecţii ale tractului urinar şi urticarii în regiunea inghinală. Calmează durerile în herpesul oral sau genital. Răceşte ficatul şi stimulează energia ficatului.

BEZOAR ANTIPYRETIC PILLS
(*Niu Huang Jie Du Pian*)



(„Pastile antipiretice pe bază de calculi biliari de bezoar")

Ingrediente principale: rubarbă, selenit, rădăcină de *Scutellaria*, rădăcină de *Platycodon*, lemn-dulce, cristale de borneol, calculi biliari de bovine

Efecte: este unul dintre multele remedii brevetate pentru căldura toxică internă din ficat şi vezica biliară pe bază de calculi biliari de bezoar. Această formulă îndepărtează simptomele de congestie şi căldură toxică la ficat, inimă şi stomac, inclusiv febră, durere în gât, gingii inflamate, ochi înroşiţi, dureri în urechi, glande inflamate, dureri de cap şi ulceraţii bucale. Poate fi folosit în siguranţă în cazul febrei la copii. Această formulă ar trebui utilizată numai pentru sindromul de căldură toxică provocată de excesul de energie a Focului în organe, şi nu de deficienţe.

Scanned with OKEN Scanner

Sânge stagnant, sângerare internă

FARGELIN FOR PILES
(„Remediu puternic pentru hemoroizi")

強力化痔丸

Ingrediente principale:	rădăcină de pseudoginseng	rădăcină de *Callicarpa*
	răşină de *Succinum*	rădăcină de *Sanguisorba*
	Sophora	*Corydalis*
	Scutellaria	bilă de urs

Efecte: îndepărtează rapid inflamaţiile în cazul hemoroizilor acuţi sau cronici cauzaţi de stagnarea sângelui sau încălzire. Stimulează circulaţia sângelui, elimină stagnarea sângelui, congestiile încălzite şi îndepărtează durerea.

HSIUNG TAN TIEH TAH WAN
(„Pastile pentru rănile sportive pe bază de bilă de urs")

熊胆跌打丸

Ingrediente principale:	angelică	fructe de *Amomum*
	rubarbă	*Carthamus*
	rădăcină de *Inula*	rădăcină de pseudoginseng
	rădăcină de curcumă	bilă de urs

Efecte: stimulează circulaţia sângelui, elimină stagnarea sângelui, reduce inflamaţiile, dispersează căldura şi ajută la vindecarea rapidă a vaselor de sânge rănite. Eficient în principal pentru vânătăi grave, întinderi, inflamaţii cauzate de lovituri traumatice. Acesta este un remediu foarte cunoscut în China pentru rănile suferite în urma practicării sporturilor sau la antrenamentele de arte marţiale.

YUNNAN PAIYAO
(„Medicamentul alb Yunnan")

雲南白藥

Ingrediente principale:	rădăcină de pseudoginseng	
	(celelalte ingrediente sunt secrete)	

Efecte: este unul dintre medicamentele cele mai preţuite de practicanţii de arte marţiale şi forţele militare din China. Este o pulbere de uz intern sau extern care opreşte rapid sângerarea, dispersează sângele stagnant, îndepărtează durerea şi ajută la vindecarea rapidă a rănilor. Poate fi aplicată direct pe rănile externe. Este de asemenea eficientă în cazul ulcerelor hemoragice, sângerărilor excesive la menstruaţie, crampelor din perioada menstruaţiei şi infecţiilor pielii. Pastila roşie din fiecare recipient trebuie luată cu puţin vin în caz de sângerare severă, cum ar fi rănile de glonţ. Această pulbere făcea parte din trusele standard ale armatei din Vietnamul de Nord în timpul Războiului din Vietnam.

Scanned with OKEN Scanner

Boli de inimă

DAN SHEN TABLETS
(„Pastile cu rădăcină de salvie")

Ingrediente principale: rădăcină de salvie
cristale de borneol

Efecte: această formulă înlătură durerile de inimă datorate stagnării sângelui şi stimulează circulaţia în vasele coronariene. Un remediu eficient pentru angina pectorală, palpitaţii, durere în braţul stâng şi dureri în piept. Reduce de asemenea nivelul de colesterol şi lipidele din sânge.

REN SHEN ZAI ZAO WAN
(„Pastile regeneratoare cu ginseng")

Ingrediente principale:

rădăcină de ginseng	*Coptis*
coajă de scorţişoară	coajă de ou de călugăriţă
angelică	partea ventrală a carapacei
Ligusticum	de broască-ţestoasă
Rehmannia	iarbă de smirnă
Gastrodia	tămâie
Agkistrodon	răşină de sângele-dragonului
răşină de *Succinum*	floare de *Carthamus*

Efecte: tonifică sângele, energiile yin şi yang, stimulează circulaţia sângelui şi elimină stagnarea. Această formulă este folosită în primul rând în cazul simptomelor legate de atacurile cerebrale, inclusiv probleme de vorbire, muşchi contractaţi sau slăbiţi la extremităţi, membre amorţite, paralizie facială. Trebuie administrat imediat după producerea atacului cerebral.

Indigestie şi congestie intestinală

PO CHAI PILLS
(„Pastilă de protecţie şi beneficiu")

Ingrediente principale:

Gastrodia elata	rădăcină de *Saussurea*
Poria cocos	crizantemă
mentă	angelică
coajă de mandarină	*Lophanthus rugosus*
Halloysite	*Atractylodes*
Pueraria lobata	malţ de *Oryza*
rădăcină de *Trichosantes*	magnolie
seminţe de *Coix*	

Scanned with OKEN Scanner

Efecte: reglează funcţiile splinei şi ale stomacului, facilitează digestia, înlătură umiditatea şi gazele din stomac. Eficient pentru mai multe probleme digestive, inclusiv greaţă, vomă, crampe, distensie abdominală, gaze, stagnarea alimentelor şi indigestie asociată cu călătoriile. Poate fi folosit în siguranţă în tratarea copiilor. Acest remediu digestiv eficient este fabricat în Hong Kong, dar este disponibil şi un produs similar fabricat în China, sub denumirea „Po Chi Pills".

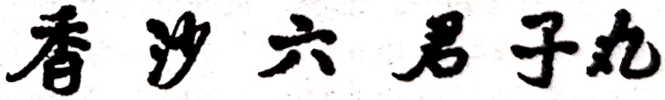
APLOTAXIS CARMINATIVE PILLS
(„Pastile cu *Saussurea* pentru armonizarea energiei")

Ingrediente principale:

angelică	*Poria cocos*
magnolie	*Pinellia*
Alpinia	*Alisma*
Saussurea	ghimbir
Amomum	coajă de lămâie
Atractyclodes	*Cimicifuga*
Aurantium	*Bupleurum*
Evodia	

Efecte: această formulă vindecă indigestia şi elimină stagnarea alimentelor în stomac ca urmare a congestiei şi stagnării energiei în ficat, inclusiv simptome precum distensia abdominală, digestia proastă, eructaţiile, constipaţia, orice acumulare de flegmă şi umiditate în stomac. Dispersează energia stagnantă în ficat, răcoreşte vezica biliară supraîncălzită, hrăneşte sângele din ficat şi tonifică splina. Un remediu eficient pentru stagnarea alimentelor din cauza consumului în exces a băuturilor şi alimentelor foarte reci, a unui consum exagerat de alimente sau chiar înainte de culcare.

SIX GENTLEMEN TEA PILL
(*Shiang Sha Liu Jun Wan*)
("Pastila gentlemenilor")



Ingrediente principale:

Codonopsis	coajă de lămâie
Pinellia	lemn-dulce
Atractyclodes	*Amomum*
Poria cocos	*Saussurea*

Efecte: este o formulă clasică folosită pentru corectarea indigestiei cauzate de energia insuficientă a splinei, stagnarea energiei stomacului şi temperaturii prea reci din Arzătorul Median. Îmbunătăţeşte pofta de mâncare cauzată de o energie digestivă insuficientă, elimină stările de vomă, opreşte diareea şi poate fi de asemenea folosită în cazul stărilor de vomă matinale ale femeilor însărcinate. Această formulă a fost folosită şi pentru a îmbunătăţi condiţia fizică a copiilor.

Scanned with OKEN Scanner

Tonice

Tonice pentru sânge

EIGHT TREASURE TEA
(„Pastila celor Opt Comori pentru femei”) 女科八珍丸

Ingrediente principale:
- rădăcină de *Paeonia*
- angelică
- *Poria cocos*
- *Ligusticum*
- *Rehmannia*
- *Atractylodes*
- *Codonopsis*
- lemn-dulce

Efecte: o combinaţie clasică ce hrăneşte sângele şi tonifică energia. Un tonic general excelent pentru femei. Reglează menstruaţia, elimină oboseala, ameţeala şi palpitaţiile, creşte pofta de mâncare, reface sănătatea şi vitalitatea după naştere sau boală.

REHMANNIA GLUTINOSA COMPOUND PILLS
(„Pastila sămânţei femeilor”) 婦科種子丸

Ingrediente principale:
- *Rehmannia*
- scoarţă de *Eucommia*
- *Cyperus*
- *Ligusticum*
- angelică
- rădăcină de *Dispsacus*
- *Artemisia*
- *Colla corii asini*
- *Scutellaria*
- rădăcină de *Paeonia*

Efecte: hrăneşte sângele şi stimulează circulaţia, încălzeşte uterul şi răcoreşte ficatul. Folosit în cazul deficienţei de sânge la femei, inclusiv al simptomelor de uter rece, infertilitate, amenoree, pierderea sarcinii, crampe menstruale, mâini şi picioare reci.

TANG KWE GIN
(„Sirop de angelică”) 當歸精膏

Ingrediente principale:
- angelică
- *Colla corii asini*
- *Codonopsis*
- *Astragalus*
- *Rehmannia*
- *Poria cocos*
- rădăcină de *Paeonia*
- *Ligusticum*
- lemn-dulce
- zahăr

Efecte: această formulă conţine 70% angelică, tonicul cel mai bun pentru sânge din farmacopeea chineză. Hrăneşte sângele, îmbunătăţeşte circulaţia şi tonifică splina. Un tonic general bun pentru femei, dar poate fi folosit şi de bărbaţi în caz de deficienţă a sângelui ca urmare a unor boli, operaţii chirurgicale, traume sau epuizării.

Scanned with OKEN Scanner

Tonice yin

DA BU YIN WAN
(„Pastila tonică Yin")

大補陰丸

Ingrediente principale: *Rehmannia*, partea ventrală a carapacei de broască-ţestoasă, *Anemarrhena*, *Phellodendron*

Efecte: o formulă tradiţională pentru corectarea deficienţei grave a energiei yin a rinichilor, însoţită de simptome ale Focului cum ar fi transpiraţiile nocturne, insomnia, palme şi tălpi fierbinţi, bufeuri şi senzaţii de arsură la rinichi. Eficient pentru bufeurile cauzate de menopauză. Poate fi folosită şi de bărbaţii cu o energie yin deficitară la nivelul rinichilor.

LIU WEI DI HUANG WAN
(„Pastile cu *Rehmannia* şi şase arome")

六味地黃丸

Ingrediente principale: *Rehmannia*, fructe de *Cornus*, rădăcină de *Dioscoria*, *Paeonia*, *Poria cocos*, *Alisma*

Efecte: o formulă clasică şi foarte cunoscută pentru tonifierea rinichilor, ficatului şi a splinei yin; creşte de asemenea energia rinichilor şi a splinei. Eficient pentru deficienţele yin şi simptome cum ar fi insomnia, durerile lombare, epuizarea cronică, transpiraţiile nocturne, ameţeli, acufene, impotenţă şi tensiune ridicată. La bărbaţi, tensiunea mărită poate fi uşor cauzată de ejacularea în exces, care epuizează energia yin. Când energia yin a rinichilor este slăbită, energia Apei a rinichilor pierde controlul asupra energiei Focului de la nivelul inimii, care se aprinde şi cauzează creşterea tensiunii. Această formulă este folositoare şi pentru formele uşoare de diabet şi poate fi administrată pe termen lung.

Tonice energetice

PANAX GINSENG EXTRACTUM
(„Ren Shen Jing")

吉林人參精

Ingredient principal: rădăcină de ginseng

Efecte: un extract foarte concentrat şi pur de ginseng de Jilin, originar din nordul Chinei, acest produs este un adevărat chilipir. Ginsengul de Jilin este relativ ieftin şi moderat, dar luat regulat o perioadă este un tonic energizant foarte eficient. Creşte energia, îmbunătăţeşte imunitatea, stimulează sistemul endocrin, reglează tensiunea şi nivelul zahărului din sânge.

Scanned with OKEN Scanner

GINSENG ROYAL JELLY VIALS
(*Ren Sheng Feng Wang Jiang*)
(„Fiole cu ginseng şi lăptişor de matcă")

Ingrediente principale: lăptişor de matcă, miere, ginseng

Efecte: un tonic nutritiv care îmbunătăţeşte activitatea splinei şi energia plămânilor şi creşte asimilarea substanţelor nutritive. Stimulează apetitul şi uşurează digestia. Benefic în special pentru persoanele în vârstă şi pentru cele care sunt în perioada de convalescenţă sau pentru femeile care abia au născut. Acest lichid cu gust plăcut este ambalat în fiole de o singură doză.

JEN SHEN LU JUNG WAN
(„Pastile cu ginseng şi corn de cerb")

Ingrediente principale: fructe de *Dimocarpus longan*, rădăcină de *Morinda*, angelică, ginseng, *Astragalus*, corn de cerb, *Eucommia*, miere, *Achyranthes*

Efecte: tonifică rinichii şi energia splinei, precum şi energiile yin şi yang ale rinichilor. Tonic regenerator eficient după o boală prelungită, operaţii sau naştere, inclusiv simptome de anemie, lipsa poftei de mâncare, epuizare, insomnie, sciatică, lumbago şi memorie slabă. Îmbunătăţeşte funcţiile sexuale, cerebrale şi imunitare.

Tonice yang

GOLDEN LOCK TEA
(*Jin Suo Gu Jing Wan*)
(„Lacătul de aur")

Ingrediente principale: seminţe de lotus, stamină de lotus, seminţe de *Astragalus*, „dintele-dragonului", seminţe de *Euryale*, cochilie de scoică

Efecte: reţetă clasică puternică pentru tonifierea energiei yang a rinichilor. Proprietăţi astringente care ajută la reţinerea ejaculării în timpul actului sexual, dar şi în timpul somnului şi poate fi folosită pentru a controla secreţiile vaginale la femei. Supliment folositor pentru controlul ejaculării la bărbaţi.

Scanned with OKEN Scanner

GEJIE BU SHEN WAN
(„Pastile tonice cu gecko pentru rinichi”)

蛤蚧補腎丸

Ingrediente principale:

şopârlă gecko	*Eucommia*
Poria cocos	corn de cerb
Atractylodes	ginseng
Lycium	penis şi testicule de câine
Astragalus	*Coridceps fungus*

Efecte: tonic general excelent pentru creşterea energiei yang a rinichilor şi energiei rinichilor în general, mai ales la bărbaţi. Remediu eficient pentru simptome ale disfuncţiei rinichilor precum epuizare cronică, slăbiciune, mâini şi picioare reci, urinare excesivă, circulaţie proastă şi memorie slabă. Tonic folositor pentru impotenţă şi pentru refacerea vitalităţii după o perioadă de ejaculare excesivă.

NAN BAO CAPSULES
(„Comoara bărbaţilor”)

男寶丸

Ingrediente principale:

rinichi de măgar	cal-de-mare
rinichi de câine	*Colla corii asini*
ginseng	*Astragalus*
angelică	*Rehmannia*
Eucommia	*Poria cocos*
scorţişoară	*Atractylodes*
corn de cerb	rădăcină de *Paeonia*
fructe de *Cornus*	*Epimedium*
Cuscuta	*Aconite*
Psorelea	*Lycium*
Cistanche	rădăcină de *Morinda*
Rubus	rădăcină de *Ophiopogon*
Trigonella	*Cynomorium*
Dipsacus	*Curculigo*
Achyranthes	*Scrophularia*
lemn-dulce	

Efecte: acesta este un tonic puternic pentru bărbaţi în cazul deficienţei rinichilor yang, energiei rinichilor, energiei splinei şi sângelui. Remediu tonic cunoscut pentru impotenţă, ejaculare precoce, erecţie insuficientă, pierderea apetitului sexual. Este de asemenea un bun tonic geriatric pentru bărbaţi, ameliorând simptome ca oboseala cronică, durerile lombare, memoria slabă, indigestia şi alte simptome legate de deficienţa rinichilor yang ca urmare a vârstei. Procentul mare de organe de animale din această reţetă întăreşte sistemul endocrin bărbătesc.

Scanned with OKEN Scanner

Tonice generale

TIN HEE PILLS
(„Pastile pentru fericire celestă")

天喜丸

Ingrediente principale:

ginseng	corn de cerb
angelică	ghimbir
Amomum	scorţişoară
lemn-dulce	nucşoară

Efecte: un tonic general foarte eficient pentru femei, cu beneficii mai ales în cazul dereglărilor mentruale şi problemelor postnatale. Dizolvă şi elimină cheagurile de sânge din uter după naştere sau avort. Elimină disconfortul la menopauză. Îmbunătăţeşte circulaţia şi apetitul, elimină insomnia şi irascibilitatea din cauza circulaţiei insuficiente şi echilibrează sângele. Un tonic bun pentru femeile care călătoresc, ajută corpul să se adapteze la schimbările de mediu. Acest remediu este produs în Hong Kong, pe baza unei reţete faimoase în rândul femeilor înstărite din timpul Dinastiei Ching.

GEJIE TA BU WAN
(„Pastile tonice cu gecko")

蛤蚧大補丸

Ingrediente principale:

şopârlă gecko	rădăcină de *Morinda*
Rehmannia	*Atractylodes*
Polygonum	*Codonopsis*
rădăcină de *Dioscorea*	*Eucommia*
Ligustrum	*Astragalus*
Poria cocos	*Lycium*
Dipsacus	*Drynaria*
Cibotium	angelică
fructe de *Chaenomeles*	lemn-dulce

Efecte: această formulă tonifică sângele, energiile yin şi yang şi întăreşte rinichii, plămânii, splina şi inima. Poate fi folosită ca tonic pe termen lung de către bărbaţi şi femei sau ca remediu regenerant după o operaţie chirurgicală, o boală prelungită sau naştere. Folositoare în special pentru creşterea energiei rinichilor.

GINSENG TONIC CAPSULES
(„*Ren Shen Bu Wan*")
(„Capsule tonice cu ginseng")

人參補丸

Ingrediente principale:

ginseng	*Achyranthes*
Cistanche	*Poria cocos*
rădăcină de *Adenophora*	cal-de-mare
fructe de *Cornus*	

Scanned with OKEN Scanner

Efecte: tonifică energia, întăreşte organele interne şi aduce beneficii rinichilor yin, dar şi yang. Poate fi folosită ca tonic general pe termen lung sau ca regenerant după boală, operaţie sau naştere. Benefic în special ca tonic geriatric.

TEN FLAVOUR TEA
(„*Shih Chuan Da Bu Wan*")
(„Ceai zece arome")

十全大補丸

Ingrediente principale:

angelică	rădăcină de *Paeonia*
Rehmannia	*Poria cocos*
Codonopsis	lemn-dulce
Astragalus	scorţişoară
Atractylodes	*Ligusticum*

Efecte: este o versiune brevetată a formulei clasice introduse în capitolul 24. Are o gamă largă de beneficii tonice, inclusiv pentru energia splinei şi a inimii, rinichii şi splina yang şi pentru sânge. Îmbunătăţeşte circulaţia, creşte apetitul şi ajută digestia, încălzeşte rinichii, creşte energia protectoare *wei-qi*, întăreşte picioarele şi elimină oboseala. Poate fi folosit ca tonic general pe termen lung de bărbaţi şi femei sau ca regenerant după boală, operaţii chirurgicale sau naştere.

TZEPAO SANPIEN JING
(„Esenţă preţioasă Trei Bice")

至寶三鞭精

Ingrediente principale:

penis de câine	şopârlă gecko
penis de cerb	corn de cerb
penis de focă	cal-de-mare

alte plante tonice, minerale şi organe de animale, în total 42 de ingrediente

Efecte: „biciul" este un eufemism chinezesc pentru penis, care este un tonic puternic sexual şi vitalizant. Această formulă cu spectru larg tonifică energia, dar şi sângele, întăreşte energia rinichilor, splinei şi plămânilor şi tonifică energia protectoare *wei-qi*, dar hrăneşte şi energia *ying-qi*. Un tonic puternic în principal bărbătesc care poate fi folosit pe termen lung pentru a creşte funcţiile mentale şi fizice, întăreşte picioarele şi partea lombară, creşte potenţa sexuală, contracarează efectele oboselii cronice şi elimină insomnia, astmul, transpiraţia spontană abundentă şi memoria slabă. Ambalat în fiole, sub formă de extract lichid. Evitaţi mâncarea rece şi reduceţi cantitatea de alimente crude când luaţi acest tonic.

Insomnie şi nelinişte

AN MIEN PIEN
(„Pastile pentru un somn liniştit")

安眠片

Ingrediente principale:

seminţe de *Zyzyphus*	
Poria cocos	
rădăcină de *Polygala*	lemn-dulce
fructe de gardenia	

Scanned with OKEN Scanner

Efecte: remediu pentru insomnia cauzată de excesul de căldură sau congestia de la nivelul ficatului, ceea ce duce la „ascensiunea energiei rebele" care agită inima şi deranjează mintea, inclusiv la simptome de anxietate, coşmaruri, memorie slabă, ameţeli, ochi înroşiţi şi epuizare mentală.

AN SHEN PU SHIN WAN
(„Pastile de liniştire a spiritului şi tonifiere a inimii")

安神補心丸

Ingrediente principale:

sidef	scoarţă de *Albizia*
Polygonum	*Cuscuta*
Ligustrum	*Schizandrae*
frunze de *Eclipta*	*Acorus*
rădăcină de salvie	

Efecte: această formulă bine cunoscută calmează spiritul, tonifică inima, înlătură obstrucţiile din vasele de sânge şi armonizează legătura energetică dintre energia Focului inimii şi energia Apei rinichilor. Remediu pentru insomnia produsă de o deficienţă la nivelul rinichilor şi/sau a energiei inimii, precum şi pentru simptomele legate de acestea, ameţeli, nelinişte, visare excesivă şi palpitaţii. Ajută de asemenea la îndepărtarea depozitelor din artere, prevenind astfel îngroşarea lor. Această formulă este cunoscută pentru efectele sale de calmare şi liniştire.

Fabricat în SUA

O gamă largă de remedii din plante chinezeşti sunt acum produse şi distribuite ca remedii patentate în SUA. Create şi operate de oameni de afaceri americani care au studii de medicină tradiţională chineză, aceste companii utilizează tehnologia cea mai modernă şi plantele de cea mai bună calitate pentru a produce remediile clasice chinezeşti care sunt cel puţin la fel de pure şi puternice ca reţetele brevetate care apar acum pe piaţa din China. Aceste remedii sunt disponibile în multe magazine cu produse naturiste din toată America de Nord şi în unele părţi din Europa, dar pot fi comandate şi on-line. Lista de furnizori şi adresele lor apare în anexă.

Unii dintre cei mai buni producători americani ai reţetelor tradiţionale chinezeşti, precum şi o parte dintre cele mai preţioase remedii ale lor sunt prezentate pe scurt mai jos. Cititorii interesaţi pot contacta în scris aceste companii sau furnizorii lor pentru a primi cataloage complete cu gama de plante şi remedii pe care le produc.

Compania East Earth

Având sediul în Oregon, East Earth produce preparate din plante importate din China. Printre produsele lor se enumeră Turtle Mountain, Dragon Eggs, Jade Pharmacy şi Jade Medicine. Produsele lor sunt distribuite prin Health Concerns, prezentată în Anexă, şi comercializate de câteva magazine cu produse naturiste.

Scanned with OKEN Scanner

DETOX: această formulă ajută la curăţarea organismului de toxinele acumulate şi prin urmare elimină simptomele toxice cum ar fi inflamarea ţesuturilor, reacţiile alergice, furunculele şi carbunculele, constipaţia, hepatita, ochii înroşiţi şi durerile în gât. Acţionează în primul rând asupra ficatului, calmând excesul de energie a Focului, reduce inflamaţile şi dispersează gazele, iar în mod secundar acţionează asupra plămânilor şi stomacului. Nu trebuie administrat mai mult de o săptămână.

EXPRESS: stimulează circulaţia sângelui şi a energiei, hrăneşte energia yin şi sângele, clarifică mintea. Creşte funcţiile cerebrale şi elimină oboseala. Este un bun înlocuitor al cafelei şi al ceaiului dimineaţa. Conţine planta stimulatoare *Ephedra*, dar şi ginseng, jojoba, polen şi alte tonice. Nu trebuie utilizat de persoanele cu inima slabă.

DRAGON'S BREW: un tonic general excelent pentru sânge şi energie, yin şi yang, bazat pe o formulă clasică. Tonifică energia plămânilor, rinichilor, splinei şi ficatului, ajută circulaţia sângelui şi a energiei, uşurează digestia şi armonizează funcţiile Arzătorului Median. Poate fi folosit zilnic pe termen lung. Conţine un ferment enzimatic viu care ajută la absorbţia şi metabolismul celor 36 de plante componente.

Compania Health Concerns

Având sediul în California, Health Concerns a lansat de curând o linie nouă de remedii brevetate denumită „Formule tradiţionale chinezeşti", selectate şi create de dr. Subhuti Dharmananda. Sunt preparate din pulberi din plante, presate sub formă de tablete.

ASTRA-GARLIC: cu efect excelent de curăţare şi purificare a sângelui, această formulă detoxifică sângele, ajută circulaţia, stimulează producerea de sânge şi înlătură stagnarea sângelui. Ajută de asemenea la eliminarea infecţiilor cu bacterii, ciuperci sau amibe. Conţine usturoi, *Astragalus*, angelică şi alte tonice pentru sânge.

STOMAC TABS: un adjuvant digestiv care dispersează energia stagnantă din Arzătorul Median, înlătură stagnarea alimentelor în stomac şi elimină balonarea, gastrita, flatulenţa, durerile de cap şi alte simptome cauzate de supraîncălzire şi combinaţii nepotrivite de alimente. Folositor şi în cazul obezităţii şi a ulcerului.

ASTRAL DIET TEA: această formulă inhibă pofta de mâncare, reglează funcţiile stomacului şi ale splinei şi curăţă flegma din stomac. Poate fi folosită în regimurile de slăbire, atât pentru a modifica pofta de mâncare, dar şi pentru a oferi un plus de energie în perioada de dietă. Se administrează cu 30 de minute înainte de masă.

Compania Dragon River

Dragon River, având sediul în New Mexico, produce o gamă largă de plante medicinale, dar şi remedii realizate din plante cultivate, sălbatice sau importate. Produsele lor sunt sub formă de tinctură, cu putere şi puritate ridicate. Pentru cei care îşi prepară propriile

Scanned with OKEN Scanner

remedii, plantele produse de Dragon River sunt foarte uşor de folosit, iar dozajele pot fi măsurate precis şi amestecate sub formă de picături. Această companie poate prepara orice reţetă care i se trimite.

MIND AND BODY ENERGIZER: o formulă care îmbunătăţeşte claritatea mentală şi starea fizică. Creşte energia totală şi rezistenţa. Efect de trezire dimineaţa. Conţine ginseng, ginkgo, *gotu kola*, polen şi alte plante energizante.

LIGHTS OUT: remediu pentru insomnie, această formulă calmează nervii supraactivi, înlătură stresul şi linişteşte creierul. Folositor de asemenea în cazul spasmelor musculare şi al crampelor cauzate de efort fizic, tensiune nervoasă sau dereglări menstruale.

GINSENG COMPOUND: un amestec de patru tipuri de ginseng care creşte energia fizică şi mentală pentru obţinerea unei performanţe mari pe termen scurt. Benefic pentru competiţii sportive, examene şi alte activităţi care necesită un nivel crescut al energiei şi o concentrare intensă.

LIVER TONE: această formulă stimulează ficatul să elimine reziduurile şi toxinele acumulate. Înlătură congestia ficatului şi simptomele legate de aceasta, cum ar fi constipaţia, metabolismul greoi al grăsimilor, producţia insuficientă de bilă, ochii înroşiţi.

Compania McZand

Cu sediul în California, McZand Herbal produce o gamă de remedii tradiţionale chinezeşti denumită Zand Chinese Classics sub formă de extract lichid. Pure, puternice şi uşor de transportat şi utilizat, aceste extracte sunt foarte potrivite pentru ritmul alert al vieţii moderne. McZand produce şi o gamă diversă de remedii chinezeşti tradiţionale de foarte bună calitate.

MINOR BUPLEURUM FORMULA: această formulă vindecă disfuncţiile cronice cauzate de stagnarea ficatului şi/sau toxicitatea acestuia, inclusiv hepatită, hipoglicemie, insomnie, poftă scăzută de mâncare şi anxietate. Este de asemenea folositoare pentru înlăturarea disconfortului şi scade durata sevrajului după renunţarea la fumat sau droguri.

GINSENG NUTRITIVE FORMULA: un tonic general mai ales pentru persoanele în vârstă, această formulă tonifică în cazul deficienţelor sângelui şi energiei din organele interne, ameliorând simptome ca oboseala, insomnia, anxietatea, palpitaţiile şi pierderea poftei de mâncare.

CURING FORMULA: o combinaţie clasică de plante pentru vindecarea unei game largi de probleme digestive, inclusiv gastrită, distensie abdominală, flatulenţă, scaune neregulate, intoxicaţie alimentară, mahmureală, greţuri de dimineaţă şi stări de greaţă în general, rău de călătorie.

Scanned with OKEN Scanner

Compania K'an Herb

K'an Herb oferă o gamă largă de produse din plante şi servicii legate de profesiile medicale, inclusiv două game de produse: K'an Herbals şi Chinese Modular Solutions. K'an distribuie şi preparate produse de Health Concerns, Phytotherapy şi MycoHerb şi furnizează diferite plante şi remedii brevetate. Organizează şi seminarii educaţionale speciale despre diferite aspecte legate de medicina tradiţională chineză oriunde în SUA, la cerere.

COMFORT SHEN: un remediu rapid şi eficient pentru tensiunea nervoasă cauzată de stresul cronic sau acut. Are efect de sedativ pentru excesul de energie yang din ficat şi spiritul supraactiv al inimii, restabileşte echilibrul, favorizează un somn odihnitor.

CONSOLIDATE BLOOD: formulă chinezească clasică pentru a regla, hrăni şi ajuta circulaţia sângelui. Remediu eficient pentru sângerările uterine abundente din perioada de menopauză, hemoroizi, pentru sângerările de după naştere sau operaţie şi alte probleme similare.

ESSENCE CHAMBER: formulă specială pentru prevenirea şi vindecarea problemelor de prostată. Dispersează excesul de umiditate, energie yin şi energie stagnantă care se acumulează deseori în prostată, ducând la inflamaţii, infecţii şi alte boli.

HARMONIZE KIDNEY AND HEART: multe boli mentale şi emoţionale, inclusiv depresia cronică, sunt cauzate de dezechilibrul dintre energia Focului inimii şi energia Apei rinichilor. Această formulă armonizează energiile inimii şi rinichilor, instituind astfel un echilibru sistemic de bază la nivelul corpului şi al minţii.

Scanned with OKEN Scanner

Anexe

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa A

Centre şi şcoli de taoism, maeştri de medicină tradiţională

Cititorii care doresc să aprofundeze ideile taoiste şi să se apropie mai mult de modul de viaţă taoist ar trebui să caute centre, maeştri şi şcoli pentru transmiterea directă a învăţăturilor taoiste care le plac cel mai mult. Lectura este o metodă bună de a se familiariza cu ideile Tao, dar transmiterea personală de la învăţător la elev şi de la maestru la discipol aduce scânteia spirituală vitală care iluminează învăţăturile din mintea elevului şi îl inspiră să urmeze drumul bătătorit al înţelepţilor în viaţa de zi cu zi. Pentru cei care doresc să-şi câştige existenţa practicând „profesia taoistă", medicina tradiţională chineză este alegerea cea mai logică, mai ales în lumina popularităţii în creştere ca terapie alternativă.

Transmiterea personală poate lua multe forme, un maestru apare cu multe măşti. Fără a rosti un cuvânt, un vindecător tradiţional ar putea să impresioneze atât de adânc prin arta sa, dar şi prin atitudinea sa, încât exemplul său să-i inspire pe cei care doresc să urmeze medicina tradiţională ca pe o vocaţie. În acel caz, el devine maestru, un guru, cel care v-a adus pe acel drum, iar cei de la care veţi învăţa în continuare tehnicile acestei ocupaţii vor fi învăţătorii următori. O întâlnire întâmplătoare cu un învăţător, un scriitor, un specialist în plante medicinale sau orice altă persoană care practică taoismul poate oferi câteva pietre preţioase din viziunea personală şi vă pot schimba viaţa pentru totdeauna. Veţi putea petrece ani de zile căutând un maestru pe care l-aţi visat dintotdeauna, cu barbă albă şi haine chinezeşti, pentru a descoperi mai târziu că propria soţie sau propriul soţ vă pot învăţa tot ceea ce aveţi nevoie despre cultivarea ideilor taoiste. Unii dintre cei mai buni învăţători sunt copiii, dar puţini adulţi sunt dispuşi să înveţe de la ei. Calea poate fi găsită oriunde, dar nu este întotdeauna uşor de recunoscut.

În tradiţia taoistă, una dintre condiţiile principale pentru cultivarea Căii este compania prietenilor cu aceleaşi concepţii şi călători pe acelaşi drum. Camaraderia între adepţii tuturor şcolilor de taoism este o tradiţie veche care aduce încurajare, sprijin şi companie de încredere pentru cei de pe Calea Tao, în ciuda vehiculului şi ritmului spre progres. Prin petrecerea timpului în centrele taoiste, templele chinezeşti, parcurile publice (mai ales la răsărit), magazinele naturiste şi alte locuri în care taoiştii au tendinţa să se întâlnească pentru practică, dar şi pentru petrecerea timpului liber, veţi cultiva contactele care deschid drumul către oricare dintre artele şi ştiinţele taoiste pe care doriţi să le exploraţi.

Centrele, maeştrii şi şcolile prezentate mai jos fac parte din cercul propriu al autorului şi reprezintă numai o mică parte din sursele disponibile. Taoiştii au tendinţa să schimbe adrese frecvent, aşa că în cazul în care nu veţi putea obţine informaţii de la o sursă, încercaţi alta şi cereţi întotdeauna referinţe de la alte centre, maeştri şi şcoli.

Centre

Yang's Martial Arts Association (YMAA)
38 Hyde Park Avenue

Jamaica Plain, Massachussets 02130
Fax: 617/524-4184
Maestru: dr. Yang Jwing-ming
(arte marţiale, qi gong, terapie, masaj, cărţi, echipament)

Sung-Yang Taoist Meditation Center
Taiwan: No 33-8, Ta-Lin
Ping Ling, Regiunea Taipei
Taiwan
Tel: 8862/2665-6995, 2665-6555
Canada: c/o Claude Gravel
7284 Cordner
Ville La Salle, Québec
Canada, H8N 2WB
Fax: 514/652-8449
Maestru: Han Yu-mo
(meditaţie taoistă, feng shui, astrologie taoistă, canalizare spirituală, filosofie taoistă)

Living Tao Foundation
P.O. Box 846
Urbana, Illinois 61801
217/337-6113
Maestru: Chungliang Al Huang
(caligrafie, filosofie, I Ching, sinteză culturală Orient-Occident)

Healing Tao Center
P.O. Box 1194
Huntington, NY 11743
Tel: 516/367-2701
Maestru: Mantak Chia
(arte maţiale, qi gong, masaj terapeutic, alchimie internă)

Maeştri

Maestrul Han Yo-mo (adresa de mai sus): unul dintre cei mai renumiţi astrologi şi geomanţi, maestrul Han predă şi meditaţia taoistă şi practicile spirituale legate de aceasta la centrul său din Taiwan şi are în plan să deschidă centre în Canada, Europa şi SUA. Este disponibil şi pentru consultaţii private în geomanţie şi astrologie, atât pentru persoane fizice, cât şi pentru corporaţii.

Dr. Yang Jwing-ming (adresa de mai sus): maestru de *tai-chi*, *Shao-lin* şi alte forme de arte marţiale chinezeşti, atât interne, cât şi externe, dr. Yang şi-a creat propriul centru în Massachusetts, unde predă arte marţiale, qi gong şi alte practici taoiste. Are de asemenea reprezentanţe în Europa. A scris zeci de cărţi în diferite forme despre qi gong şi artele marţiale, disponibile prin comandă la YMAA.

Maestrul Luo Teh-hsiou (136, Lung Men St, San Chung, Taipei, Taiwan): un adept foarte avansat al artelor marţiale şi qi gong-ului, maestrul Luo ţine ore private în Taiwan pentru studenţii care au ajuns deja la un nivel avansat. Specialitatea sa este o formă rară internă numită *Ba Gua* (Opt Trigrame). Maestrul Luo şi studenţii săi seniori sunt disponibili pentru ateliere organizate în străinătate prin aranjamente individuale.

Scanned with OKEN Scanner

Chuangliang Al Huang (adresa de mai sus): antrenat în tai chi, qi gong şi alte forme interne, Huang a predat regimurile şi filosofia taoistă de sănătate studenţilor americani timp de mulţi ani. Autorul mai multor cărţi despre taoism, a fost instrumentul care a adus taoismul în lumea occidentală şi cel care organizează şederi anuale în China pentru studenţii săi din Occident.

Mantak Chia (adresa de mai sus): Mantak Chia şi soţia sa Maneewan predau qi gong, masaj terapeutic, alchimie internă şi alte practici taoiste la centrul lor Healing Tao Center, care are multe ramuri în SUA şi Europa. A scris numeroase cărţi despre diferite aspecte ale practicii qi gong şi ale alchimiei interne, disponibile prin comandă on-line.

Şcoli de medicină tradiţională

Academy of Chinese Culture and Health Sciences
1601 Clay Street
Oakland, California 94612

American College of Traditional Chinese Medicine
455 Arkansas Street
San Francisco, California 94107

Oregon College of Oriental Medicine
10525 SE Cherry Blossom Drive
Portland, Oregon 97216

Oriental Medical Institute of Hawaii
181 S. Kukui St, Suite 206
Honolulu, Hawaii 96813

Pacific College of Oriental Medicine
702 W. Washington Street
San Diego, California 92103

Center for East-West Medicine
University of Hawaii, Manoa
Hawaii

China Medical College
Taichung, Taiwan

Chinese University
Hong Kong

Foundation of East-West Medicine
210 Hsin Yi Rd, Sec 4, 12th floor
Taipei, Taiwan

(Şcolile de medicină tradiţională orientală sunt numeroase în China, Japonia şi Coreea, dar trebuie să vorbeşti şi să scrii fluent în limba acelor ţări pentru a merge la cursuri. În Taiwan şi în Hong Kong este posibil, deşi dificil, să se găsească maeştri vorbitori de limba engleză.)

Scanned with OKEN Scanner

Anexa B

Alte surse de suplimente

Diferitele produse menţionate în această carte pot fi comandate on-line de la furnizorii enumeraţi mai jos. Autorul recomandă aceşti furnizori pentru calitatea înaltă a produselor şi serviciile fiabile şi de încredere. Adresele date aici erau valabile în ianuarie 1993, dar este posibil să se fi schimbat între timp. Cititorii care fac comandă de produse de la aceşti furnizori ar trebui să menţioneze această carte ca sursă de informare.

Vitamine

Bio-San Laboratoires
P.O. Box 325
Organic Park
Derry, NH 03038 USA
Fax 603/434-4736
(Bio-San produce trei game de vitamine şi minerale, precum şi enzime digestive şi alte suplimente: Mega-Food, Essential Organics şi Aller-Guard; calitate de top.)

Formule neuroactive cu aminoacizi

Life Services Supplements
3535 Highway 66
Neptune, NJ 07753 USA
Fax 908/922-5329
(Life Services produce formule cu aminoacizi şi alţi cofactori după reţete de Pearson & Shaw: Memory Fuel, Fast Blast şi Power Maker; dar şi vitamine şi antixodanţi.)

Nootropice (medicamente deştepte)

Inhome Health Services
Box 3112
Ch-2800 Delemont
Elveţia

Scanned with OKEN Scanner

Interlab
BCM Box 5890
London WC1N 3XX
UK

(Aceste companii oferă o gamă largă de compuse nootropice care nu sunt disponibile în SUA şi Marea Britanie, sau sunt disponibile numai pe bază de reţetă, în special Hydergine, Piraceturn, Vasopressin, KH-3 şi Centrophenoxine. În mod ciudat, persoanele din Marea Britanie trebuie să comande de la adresa din Elveţia.)

Plante şi amestecuri din plante chinezeşti

McZand Herbal
P.O. Box 5312
Santa Monica, CA 90409 USA
Tel: 0800/800-0405
(Producătorii gamei tradiţionale de produse Zand Chinese Classics.)

Health Concerns
2415 Mariner Sq. Drive #3
Alameda, CA 94501
Tel: 800/233-9355
(Furnizor al produselor Zand Chinese Classics şi al altor suplimente din plante medicinale, inclusiv East Earth.)

K'an Herb Company
2425 Porter Street
Soquel, CA 95703
Tel: 408/479-9118
(Produsele K'an pe bază de plante medicinale sunt vândute numai practicienilor profesionişti.)

Mayway Trading Company
780 Broadway
San Francisco, CA 95073
Tel: 415/788-3646
(Furnizorul formulelor pe bază de plante medicinale din China, precum şi de plante ca atare.)

Dragon River Herbal
P.O. Box 28
El Rito, NM 87530
Tel & fax: 505/581-4441
(Producător al propriei game de plante şi formule, sub formă de tinctură; puternice şi pure.)

Kanpo Formulas
P.O. Box 60279
Sacramento, CA 95860
Tel: 916/487-9044
(Plante şi formule sub formă de extracte în granule concentrate.)

Scanned with OKEN Scanner

Suplimente pentru perioada de post

Arise & Shine
P.O. Box 901
Mt. Shasta, CA 96067
Tel: 916/926-0891
Fax: 916/926-8866
(Furnizori ai unei game largi de suplimente din plante medicinale eficiente în perioada de post, pentru detoxifiere şi refacere intestinală.)

Colema Boards, Inc
P.O. Box 1879
Cottonwood, CA 96022
Tel: 916/347-5858
Fax: 916/347-5921
(Producători şi furnizori ai echipamentului Colema Board, dar şi ai produselor de curăţare a intestinelor şi altor suplimente pentru post terapeutic.)

Aparate electromagnetice şi audiovizuale pentru stimularea creierului

Tools for Exploration
4460 Redwood Highway
Suite 2
San Rafael, CA 94903 USA
Tel: 415/499-9050 sau 800/456-9887
Fax: 415/499-9047
(Furnizorii unei game largi de aparate electronice New Age de stimulare a creierului, aparate audiovizuale, generatoare de ioni negativi, lumină cu spectru complet şi alte instrumente de înaltă tehnologie, plus manuale.)

Nuci şi alune crude, fructe uscate, orez sălbatic etc.

Sunnyland Farms
Wilson Road, Pecan City
P.O. Box 8200
Albany, GA 31706-8200
Tel: 912/883-3085
Fax: 912/432-1358
(Furnizor de nuci pecan, migdale, smochine, curmale, caise etc. de calitate premium, de asemenea orez sălbatic, miere, sirop de arţar şi alte alimente sănătoase; servicii excelente pentru comenzile on-line.)

Scanned with OKEN Scanner

Sare de mare celtică

Grain & Salt Society
14351 Wydcliff Way
P.O. Drawer DD
Magalia, CA 95954
Tel: 916/873-0294
(Pentru informaţii cu privire la beneficiile sării de mare celtice şi cum poate fi obţinută.)

Scanned with OKEN Scanner

Anexa C

Lecturi recomandate

Cărţile enumerate mai jos sunt recomandate pentru a obţine informaţiile de bază despre subiectele abordate în această carte. Pentru a evita repetiţia, cărţile din această listă sunt diferite faţă de cele din *Tao pentru SS&L*, pe care cititorii o pot consulta pentru mai multe lecturi pe aceste teme.

Filosofie taoistă

Cleary, Thomas, *Awakening to the Tao*, Shambhala, Boston, 1988.
Cleary, Thomas, *I Ching : The Book of Change*, Shambhala, Boston, 1992.
Cleary, Thomas, *The Inner Teachings of Taoism*, Shambhala, Boston, 1988.
Cleary, Thomas, *Vitality, Energy, Spirit*, Shambhala, Boston, 1992.
Porter, Bill (Red Pine), *Road to Heaven*, Mercury House, San Francisco, 1993.
Wong, Eva, *Cultivating Stillness*, Shambhala, Boston, 1992.

Qi gong şi alchimie internă

Chia, Mantak, *Chi Nei Tsang : Internal Organs Chi Massage*, Healing Tao Books, New York, 1990.
Yang, Jwing-ming, *The Eight Pieces of Brocade*, YMAA, Jamaica Plains, 1988.
Yang, Jwing-ming, *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Cleansing Chi Kung*, YMAA, Jamaica Plains, 1989.
Yang, Jwing-ming, *The Root of Chinese Chi Kung*, YMAA, Jamaica Plains, 1989.
Yang, Jwing-ming, *Chinese Qigong Massage*, YMAA, Jamaica Plains, 1992.

Medicină naturistă chineză

Fratkin, Jake, *Chinese Herbal Patent Formulas*, Shya Publications, Boulder, 1986.
Fratkin, Jake, *Chinese Classics*, Shya Publications, Boulder, 1990.
Lee, William, *Herbal Love Potions*, Keats, New Canaan, 1991.
Mowrey, Daniel, *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Keats, New Canaan, 1986.
Mowrey, Daniel, *Nex Generation Herbal Medicine*, Keats, New Canaan, 1991.
Ramholz, James, *Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*, Silk Road Books, Chicago, 1992.
Reid, Daniel, *Chinese Herbal Medicine*, Shambhala, Boston, 1987.
Teeguarden, Ron, *Chinese Tonic Herbs*, Japan Publications, Tokyo, 1984.

Scanned with OKEN Scanner

Dietă şi nutriţie

Balch, James, Balch, Phyllis, *Prescription for Nutritional Healing*, Avery, New York, 1990.
Colbin, Annemarie, *Food and Healing*, Ballantine, New York, 1986.
Deal, Grady, *Dr Deal's Delicious Detox Diet*, Wellness Lifestyle (P.O. Box 1147, Kapaa, Kauai, Hawaii 96746), 1991.
Garrison, Robert, Somer, Elizabeth, *The Nutritional Desk Reference*, Keats, New Canaan, 1989.
Howell, Edward, *Food Enzymes for Health and Longevity*, Omangod Press, Woodstock Valley, 1980.
Igram, Cass, *Eat Right or Die Young*, Literary Visions, Cedar Rapids, 1989.
Reid, Daniel, *The Complete Chinese Cookbook*, Weldon Publishing, Willoughsby, 1990.
Shelton, Herbert, *Food Combining Made Easy*, Willow, San Antonio, 1982.
Shelton, Herbert, *The Science and Fine Art of Nutrition*, Natural Hygiene Press, Tampa, 1984.

Post şi excreţie

Anderson, Rich, *Cleanse and Purify Thyself*, Arise and Shine (3225 N. Los Altos Avenue, Tucson, Arizona, 85718), 1988.
Gray, Robert, *The Colon Health Book*, Emerald Publishing (Box 11830, Reno, Nevada 89510), 1986.
Jensen, Bernard, *Tissue Cleansing through Bowel Management*, Jensen Enterprises, Escondido, 1981.

Yoga sexuală

Douglas, Nik, Slinger, Penny, *Sexual Secrets*, Destiny Books, Rochester, 1989.
Beld, Daniel, *The Tao of Health, Sex and Longevity*, Simon & Schuster, New York şi Londra, 1989.

Sisteme energetice umane şi electromagnetice

Becker, Robert, Selden, Gary, *The Body Electric*, William Morrow, New York, 1985.
Becker, Robert, *Cross Currents*, Jeremy Tarcher, Los Angeles, 1990.
Schwarz, Jack, *Human Energy Systems*, E.P. Dutton, New York, 1980.

Nootropicele şi neuroştiinţa

Dean, Ward, Morgenthaler, J., *Smart Drugs and Nutrients*, B&J Publications, Santa Cruz, 1990.
Hutchinson, Michael, *Megabrain*, Ballantine, New York, 1986.
Pearson, D., Shaw, S., *Life Extension : A Practical Scientific Approach*, Warner Books, New York, 1982.
Pelton, Ross, *Mind Food and Smart Pills*, T&R, San Diego, 1986.

Scanned with OKEN Scanner

Index

Paginile în italice se referă la figuri.

A

acetilcolină 76, 313, 329
acid docosahexaenoic (ADH) 103
acid eicosapentaenoic (AEP) 103
acid folic 114
acid linoleic 98
acidofilus, capsule 123
acidoză 92-93, 101
acizi graşi esenţiali 98-99, 103, 108, 114-115, 272-274, 284, 289, 353, 356, 358
acru, ca una dintre cele Cinci Arome 93
acupresură 131, 138, 141, 224
acupunctură 20, 68, 81-82, 138, 141, 206, 222, 224-226, 305, 308, 314
Adevărata Energie (*jing-qi*) 155, 256-257
Adevărata Energie Umană 15, 17, 40-41, 56, 69, 138-146
aditivi 69-70, 78, 95, 109, 122, 126, 149, 289, 308, 318
aerobic 131
afecţiuni ale inimii 102-103; remedii 267; şi DAS 114; şi dieta mediteraneeană 98; şi timusul 174; şi uleiurile hidrogenate 98-99; şi zahărul 97
afinitate naturală (*gui jing*) 60, 93, 142
aflatoxina 105
alcalinizare 92
alcaloizi 107
alchimie: meditaţia şi alchimia internă 238-240; şi alimentele 94-95; şi cele cinci simţuri 72; şi copacul sănătăţii 20; şi pierderea energiei 17-18
Alexander, Charles 243
alge 91-92, 104, 273
alimente; alchimia 94-96; bioenergiile 90-91; crud *versus* gătit 116-118; echilibrul pH-ului 92; grăsimea 98-100; poftele 97; profilurile 96-112; răcirea/încălzirea 90-91; reţetele 350-356; şi imunitatea 272-273; yin şi yang 90-92; zahărul 96-97
alimente pentru creier 325, 328-330
alimente prăjite 70, 99
alimente preambalate 90, 94, 99, 109
alimente procesate 95-96, 98-100, 107, 109-112, 114, 116, 126
Allen, Woody 231
aluminiu 319
amar, ca una dintre cele cinci arome 94
amfetamine 38
amidonul în dietă 70, 97-98, 101, 104, 109, 114-115, 118-119, 125, 133
amilază 126
aminoacizi 76, 103, 323; esenţiali 105, 108, 272-273, 284, 289, 353; şi claritatea 289; şi imunitatea 274
Analele de primăvară şi de toamnă 151
anemie: şi deficienţa sângelui 46; şi excesul de yin 37; şi rinichii 58
Angelica sinensis 344
angelică 344
anghinare de Ierusalim/topinambur 124
anotimpuri 20, 31, 35-36, 41, 50, 52, 60, 63, 65-68, 91
antibiotice: dezavantaje ale 309; şi carnea 101-102; şi imunitatea 273; şi ouăle 103
antioxidanţi 105, 123, 125, 299, 319-324
anxietate, ca una dintre cele Şapte Emoţii 74
apă: ca una dintre cele Cinci Energii elementare 50-52, 61, 63, 66, 78, 89, 134, 136-137, 154, 157-160, 174, 249, 278, 291, 293; domină Focul 231, 237; şi yin/yang 32, 34
apă de la robinet 78, 111-112
apă potabilă 78, 111-112
Apostoli, dr. 226
arginină 274-275, 328
armonizarea energiilor interne/externe 203-204, *203-204*
armurariu 324
Arta războiului (Sun Tzu) 30
arte maţiale chinezeşti 26, *26*

Scanned with OKEN Scanner

artemisinină 313
arterioscleroză 103; şi grăsimile hidrogenate 99; şi grăsimile naturale 98; şi zahărul 97
Arzătorul Inferior 60
Arzătorul Median 60
ascultarea, ca unul dintre cele patru diagnostice 79-80
Aslan, Ana, dr. 327
Aspecte esenţiale ale alchimiei 233
aspecte postnatale (*hsou-tien*) 13; energia postnatală 15; esenţa postnatală 14, 89; spiritul postnatal 15-16
aspecte prenatale (*hsien-tien*) 13; energia prenatală 15; esenţa prenatală 14; spiritul prenatal 15-16
aspirină 312-313
Astragalus 314
Astragalus membraneceus 342
astrologie 61, 315-316
atac de cord, şi magneziu 110
atitudine 269-271
atitudini negative 269-270
aur 279
Awakening to the Tao (Liu I-ming) 29
Azătorul Superior 60
AZT 310-311

B

Baker, Robin, dr. 143
Baopuzi (Ko Hung) 151
barbiturice 37
baterea şi rotirea Perlelor Dragonului 219-220, *219*
baterea Tobei Cereşti 207-208, *208*
băuturi răcoritoare 67, 70, 92, 97, 358-359
băuturi, reţete pentru 356-360
Becker, Robert, dr. 138, 144-146, 149, 226-227, 236, 314-316
Benedictina 128
bentonită 124
bere 102, 108, 115
betacaroten 106, 123, 273, 320, 322-323
Big Bang 243-244
bile pentru relaxare qi gong 201-202
bioenergie 72
Bio-Energy Health Newsletter 142
bioritm 35-36, 70, 143
bitter Angostura 128
boabe de soia 105
boala Alzheimer 318-319
boală: atitudinea medicinei occidentale faţă de 82; atitudinea medicinei tradiţionale faţă de 81-82; şi Cei Opt Indicatori 81; şi echilibrul ying/yang 36-38; văzută ca eşec al prevenirii 77
Bodhidharma (Ta Mo) 25-26, *26*, 151, 153, 209
boli de piele 313
boli respiratorii: remedii 363-364; şi personalitatea de tip Metal 61; şi produsele din carne de vită/lapte 102
bor 101
Broeringmeyer, Richard, dr. 142
bromocriptină 275-276
Brown, Bertram, dr. 36
bu yao (medicină tonică) 337
bucurie, ca una dintre cele Şapte Emoţii 73
Buddha 27
budism 27, 29; ca ştiinţă a minţii 233; Chan 26, *26*, 151; tantric 25-26, 151; zen 26, 151
Bush, George 297
buze şi splina/starea pancreasului 56

C

cadmiu 272
cafea 272
calcifilaxie 107
calciu 309, 313; şi borul 101; şi calcifilaxia 107; şi DAS 114; şi fosforul 101; şi laptele de vacă 100-101; şi zahărul 97
calculatoare 69, 146
Calea de Mijloc 19
calorii: pentru căldură 115; surse de 114
Camera Nirvana 256
Camera Purpurie 256
Camera Sigilată 256
Canalul Central 140
Canalul Central de meditaţie al maestrului Han 252-254, *253*
Canalul Concepţiei 138, 140-141, *141*, 164, 169
Canalul Conducător 138, 140, *141*, 164, 169, 172, 202, 205, 209-210, 237, 254
cancer: şi acupunctura 314; şi alimentele procesate 95-96; şi câmpurile electromagnetice 144-147; şi clorofila din legume 105; şi cuptoarele cu microunde 117, 145, 147; şi DAS 114; şi deficienţa sângelui 47; şi dieta mediteraneeană 98; şi durerea 72, 74; şi electroterapia 105; şi fluorul 111; şi grăsimile hidrogenate 98-99; şi hidrocarburile 117; şi hormonii din carnea de vită 102; şi seleniul 122; şi stresul 280; şi terapia occidentală 47; şi toxicitatea ţesuturilor 83
candidoză 97, 99
cantitate zilnică recomandată *vezi* CZR
cap: la comanda inimii 231-232; şi câmpurile magnetice 142-143; şi intestinul subţire 55;

Scanned with OKEN Scanner

şi polul pozitiv 35 ; şi raiul 38-39 ; şi rinichii 58 ; şi vezica biliară 56
capilarii (*luo*) 137-138, 140
carbohidraţi : şi DAS 114 ; şi dieta echilibrată 90 ; şi digestia 104 ; şi energia 98 ; şi zahărul 97
carne 70, 101-103, 115-116, 118
carne de porc 102, 116
carne de vită 101-102, 116, 271
carnitină 99, 103
Cartea clasificărilor (Chang Ching-yueh) 238
Cartea schimbărilor (*I-Ching*) 29-31
cartofi 107
Castaneda, Carlos 245
Cathcart III, William, dr. 322
Cavitatea Spiritului Originar *255*, 257
Căldura Rea 65-68, 84
Câmpul Elixirului Inferior 17, 90, *203* ; şi exerciţiile de colectare 202-204, 208-209 ; şi golirea vezicii 164 ; şi Orbita Microcosmică *255*, 257 ; tensiunea în 168
Câmpul Elixirului Median 17 ; şi Orbita Microcosmică 257 ; tensiunea în 168
Câmpul Elixirului Superior 17, 143, 168, 245, 250, 256-257
câmpuri electromagnetice : poluare electromagnetică 144-149 ; punctul de vedere ştiinţific occidental 142-144
Câmpurile Elixirelor (*dan-tien*) 17, 158
ceapă 106
ceasuri electrice 148
Cele douăsprezece meridiane principale 45, 54, 138, 139, 140, 152, 158
celuloză 127
celule T 45, 146, 157, 175, 266, 272, 274, 285, 314
centrofenoxină 327
Centrul Nirvana 256
cereale 104-105
Cervis nippon 348
Chai Yu-hua 129
Chang Ching-yueh 238
Chang Po-tuan 25, 27, 29, 240, 244, 254
Chang San-feng 28, 165, 174, 231, 238-239, 247-248, 282, 296, 306-307
chee-jing ba-mai vezi cele Opt Canale Extraordinare
chelare 104
Chen Hsu-pai 238, 242
Cheng Yan-lin 150
Child and Family (Ratner) 310
Chinese Herbal Medicine (Reid) 341
Chinese Tonic Herbs (Teeguarden) 341
ching-hao (varietate de pelin) 313
Chuang-tzu 235
chuan-jen vezi Tao şi Realitatea Completă
cicluri menstruale şi ciclurile lunii 36, 143
cicluri solare 20
ciclurile lunii 36, 54, 143
Cinci Arome 71-72, 93-94, 163-164, 235-236, 241
Cinci Energii Elementare 40-41, 50-62, 144 ; aplicaţiile fiziologice 53-61, 99 ; aspectele psihice 61-62 ; natura 41, 50, *63* ; şi anotimpurile 50-53 ; şi aromele în gură 80 ; şi cele Cinci Arome 93-94 ; şi copacul sănătăţii 20, 53 ; şi excesul de energie 66 ; şi natura 18 ; şi qi gong-ul 157-158 ; şi yin-yang 50
Cinci Hoţi 72, 75, 163-164, 235-236, 241
circulaţie ; şi plantele yang 37 ; şi qi gong-ul 156
ciroză, şi carnea de porc 102
claritate 287-290, 299
claritate mintală, ca fruct al copacului sănătăţii 20
climă şi vegetarianism 115
Clinton, Bill 297
clor 111
clorofilă 105-106
clorură de sodiu 110-111
Colbin, Annemarie 100
colesterol, şi zahăr 97
Colgon, Michael, dr. 121
colină 289, 313, 329
coloană vertebrală : funcţionarea 174
Comentarii colective despre Zhuangzi 150
Comisia de Servicii Publice New York 145
compasiune 293
complexul de vitamine B 323
compus Q 313
concentrare (*ding*) 74, 246
confucianism 27
Confucius 106
Connors, C. Keith, dr. 97
constipaţie 129-131 ; şi anxietatea 74 ; şi dieta echilibrată 90 ; şi intestinul gros 58 ; şi plantele yang 37
copacul sănătăţii taoist 19-20
copii ; şi aurele energetice 146 ; şi cancerul 146-147 ; vaccinarea 310
corn de cerb 343
corp, uman : autorănirea 77-78 ; câmpul magnetic al 142, *142* ; importanţa yin-yang 36 ; universul microcosmic interior 20, 35, *35*, 38
Cousins, Norman 241, 281
creier ; şi imunitatea 270 ; şi mintea 232
cristale 278-279

Scanned with OKEN Scanner

cristale de magnetit 143
criză de vindecare 82, 119
crom 114
Cross Curents (Becker) 145-146, 149, 316
crucifere 105-106, 273
crustacee 103, 313, 355
culoarea energiei *vezi chee-seh*
cultivarea spiritului 260-261
Cupa Pământului 256
curăţarea intestinelor 129-131
curăţarea ţesuturilor 129-131
Cursul Roţii de Apă 256
Curtea Galbenă 256
Curtea Raiului 256
Cuvinte pe drum (Chang San-feng) 248
CZR (cantitatea zilnică recomandată) 122

D

Dalai Lama, al şaselea 234
dang-gui 344
dan-tie vezi Câmpurile Elixirelor
dao yin 151
Darwin, Charles 34
DAS (dieta americană standard) 93, 95, 114
Deaner 329
dee vezi pământ
dee qi vezi energia Pământului
deficienţă imunitară: deficienţa sângelui 46-47; deficienţa de energie 46; deficienţa yang 47; deficienţa yin 46; şi afecţiunile rinichilor 58; şi factorii de mediu 47
Delicte şi fărădelegi (film) 231
Deng Xiaoping 297
dependenţa de zahăr: alb 96-97; brun 96; crud 96; dieta americană 93, 97; eliminarea 70; şi alimentele procesate 98-99; şi energia 97; şi imunitatea 271; şi umezeala 67, 69
depresie maniacală 147
destin (legile raiului) 39-41
detoxifiere 82-83, 86, 119-120
dextrinizare 104
Dharmananda, Subhuti, dr. 376
diabet: şi Umezeala Rea 67, 69; şi zahărul 96-97
diagnostic diferenţiat 80
diagnostic prin puls 80
Diapid 327
dien qi vezi energie electrică
dieta chinezească 98, 105, 108-109, 124, 126
dieta coreeană 124, 358
dieta eschimoşilor 98
dieta indiană 98
dieta japoneză 103, 106, 124
dieta mediteraneeană 98, 102
dieta vegetariană 114-115
dietă 298; americană standard 93, 95, 114; analizată în interviuri de diagnosticare 80; cauza principală a degenerescenţei 78; chinezească 98; din spital 116; echilibrată 90; a eschimoşilor 98; indiană 98; japoneză 98; mediteraneeană 98; nici boală internă, nici boală externă 76; schimbarea 118-120; şi anotimpurile 36-37; şi cele Şase Rele 70; şi copacul sănătăţii 20; şi detoxificarea 80; şi energia enzimelor 95; vegetariană 114-115
dietă de spital 116
difterie 310
digestie: remedii 367-368; şi Arzătorul Inferior 60; şi Arzătorul Median 60; şi concentrarea 74; şi deficienţa de energie 46; şi deficienţa de yin 46
dimetilaminoetanol (DMAE) 329
Dinastia Ching 28
Dinastia Sung 224, 236
Dinastia Tang 16
Dinastia Yuan 28
ding (concentrare, atenţie) 246
disciplină sexuală 298
dizabilităţi de învăţare; şi DAS 114; şi liniile de înaltă tensiune 145; şi zahărul/amidonul 97
DMAE (dimetilaminoetanol) 329
Dragon River, companie 376-377
dragonul îşi întoarce capul 185-186, *186-187*
droguri recreaţionale 272
Drug Facts and Comparisons (Lippincott) 311
duan chang (fisură intestinală) 55
Dufty, William 97
dulce, ca una dintre cele Cinci Arome 94
durere (mâhnire), ca una dintre cele Şapte Emoţii 74
durere de cap: şi plantele yin 37; şi vezica biliară 56
durere de spate, şi rinichii 58
dzang vezi la organe
dzou huo ru muo 161

E

East Earth (companie) 375-376
East West Journal 227
Eat Right or Die Young (Igram) 99, 280
echilibru acido-bazic *vezi* echilibrul pH-ului
echilibru emoţional 292-294, 298
echilibru şi armonie 18-19

Scanned with OKEN Scanner

echilibrul pH-ului 36, 58, 64, 92, 108, 111, 118, 123, 125, 174, 227, 268
eczemă 313
efedrină 312
Einstein, Albert 94, 317
electrostimulare craniană (ESC) 332
electroterapie 226-227
elixirul de aur al nemuririi 254
Elixirul Extern (*wai-dan*) 153, *153*
Elixirul Interior (*nei-dan*) 153, *153*, 240
embrion, ca nume alchimic al spiritului 17, 244-245, 254
embrionul spiritual 17, 239, 243-244, 246, 254
emoţii: în conflict 75; şi contactul senzorial extern 71; şi ficatul 55-56, 72; şi glandele suprarenale 47; şi inima 54-55; şi intestinul subţire 55; şi meditaţia 49; şi pericardul 59; şi sistemul energetic uman 54; şi splina 56
encefaline 331
endorfine 331
energia Pământului 34, 136, 159
energie (qi) 18, 93, 269; Adevărată Umană *vezi* Energia Adevărată Umană; alimente 90; asociată cu respiraţia, pulsul şi vorbirea 17; care se află în torace 17; care se concentrează în Câmpul Elixirului Mijlociu 17; cerească 35, 136-137, 159; cerebrală 331-332; deficienţa 46; esenţa convertită în 17; focul ca nume alchimic 17; forţa pătrunzătoare a 20; împrăştiată 202-203; în cer 16; manifestată ca respiraţie 17; medicina 222-228; noroioasă 288; pământul 16, 135; postnatală 15-17, 136-137; pozitivă 244; prenatală 58, 89, 137, 256; prevenirea tulburărilor de 76; sexuală 105, 233-234; suplimentele 278-279; şi carbohidraţii 98; şi cele cinci simţuri 72; şi copacul sănătăţii 20; şi grăsimile 98-99; şi personalitatea/legătură fiziologică 62; şi „sexerciţiile" 209-210; şi tonicele din plante 20; şi toxinele 82; şi yin/yang 24, 30-38; şi zaharurile 98; temporală 243; tonică 48; transformată pentru a hrăni spiritul 17; umană; *vezi şi* cerească; pământească; esenţială; negativă; umană; hrănitoare; primordială; protectoare; pură; radiantă
energie celestă (*tien-qi*) 39, 136
energie electrică (*dien qi*) 136
energie esenţială (*jing qi*) 45
energie hrănitoare (*ying qi*) 43, 60, 137, 141, 269, 284, 374
energie negativă (*hsieh qi*) 68
energie primordială (*yuah-qi*) 15, 58
energie protectoare (*wei qi*) 43, 45, 60, 137, 141, 152, 156, 267, 269-270, 284, 342, 374
energie pură *vezi* energie adevărată
energie radiantă 45, 47, 57, 161, 205, 267, 277, 283
energie sexuală 105
energie umană; în piept 15; reţeaua 137-142; şi abuzul de 16-17; şi cele Trei Comori 39; şi yin/yang 40; şi emoţiile 71-72; şi sursele electrice 68-69
energii din mediu *vezi* Cele Şase Rele
enzime 125-127; activitatea 95; distrugerea 116; suplimentele 299; şi imunitatea 275
enzime duodenale şi ale pancreasului 125
Enzyme Nutrition (Howell) 125
EPA (acid eicosapentenoic) 103, 290
Ephedra 330
Epimedium sagittatum 289, 313, 330, 343
erbicide şi vacile 102
esenţa hormonilor 89
esenţa vieţii 89
esenţă 13-14, 16; apa ca denumire alchimică 17; hormonală 89; în Câmpul Elixirului Inferior 17; lichidele esenţiale 89; manifestată ca lichide 16-17; postnatală 15, 89-90; prenatală 15, 89, 136; prevenirea dezechilibrului 76; protejarea 129-134; sângele 89; sexuală 89, 101, 115; şi cele Cinci Simţuri 72; şi polaritatea 30; şi copacul sănătăţii 20; şi sacrumul 17, 41; şi „sexerciţiile" 209-210; şi tonicele din plante 20; transformată în energie 17; temporală 243
esenţă sexuală 89, 101, 115
esenţă-spirit (*jing-shen*) 285
eticheta Vital Herb 325
excese 97, 115, 120
excreţie 268
exerciţii colective 202-209; armonizarea energiei interne şi externe 203-205, *204-205*; inamicii 203, *205*; masarea lobului urechii şi a maxilarului 205-206, *206*; masarea ombilicului 208-209, *208*; masarea regiunii posterioare a capului şi a gâtului 206-207, *207*; plesnirea urechii după crearea presiunii în ureche 206; starea de nemişcare 209; Toba Cerească 207-208, *208*
„exerciţiile sexuale" 153, 171, 209-210, 220

F

fagocitoză 110
fascii 152
fast-food 78, 91, 94, 102, 107, 109, 114, 121

Scanned with OKEN Scanner

faţă şi ten 45, 55
făt; şi câmpurile electromagnetice 145
FDA *vezi* US Food and Drug Administration
febra, observată în interviurile de diagnosticare 79
feng-shui (vânt şi apă) 227-228
fenilalanină 328-329, 358
fermentare 108-109, 117-118
Fernet Branca 128
fertilizatori, substanţe chimice, şi vacile 102
fibre 105
ficat 267; ca organ cu energie yin de Lemn 55-56, 61; şi alimentele cu gust acru 80, 93; şi Arzătorul Inferior 60; şi carnea de porc 102; şi carnitina 99; şi gătitul cu cele Cinci Elemente 61; şi instinctul sexual 134; şi mânia 56, 73-74; şi Secretul celor Şase Silabe 189, *190-191*; şi zahărul 97
fier 357
fiziologie, abordare chinezească *versus* occidentală 53
fluide esenţiale 90
fluor 111-112
Fluviul Galben 256
foc: apa folosită pentru a subjuga 231, 237; ca nume alchimic pentru energie 17; ca una dintre cele Cinci Energii Elementare 41, 50-54, *53*, 66, 73, 94, 99, 136-137, 152, 157-159; personalitatea 61-62; şi Răul Rece 66
Focul Rău 65-70
Food and Healing (Colbin) 100
fosfor, şi calciu 101
fotografiere Kirlian 144
frică 58, 75
frică, ca una dintre cele Şapte Emoţii 75
frisoane, observate în interviuri de diagnosticare 79
fructe 90, 107-108, 116-118, 120-122
fructe de mare 103-104
fructoză 96
frunze 106
fu vezi organe
Fu Yi 150
fumatul 67-68, 107, 149

G

gan mao ling 362-363
gândire pozitivă 268-269, 281-282
generator de câmp pulsatoriu 332
generator de ioni negativi 70, 125, 227, 279, 315, 332
genţiană, ca supliment alimentar 90
geofizică 40
geomanţie 31, 40, 227-228, 244, 279
Gerovital 327
GH-3 327
ghee (unt purificat) 98
ghimbir 103, 106
ginkgo 289, 313, 330, 358
ginseng; ca supliment alimentar 90, 127-128; şi imunitatea 313; şi yinul în exces 37
glanda pineală 143-144, 146-147, 156, 267, 270, 276-277, 285, 289, 298, 315, 325
glanda pituitară 55, 175, 253, 257, 267, 270-271, 274-277, 285, 289, 298, 315, 325, 327-328, 330, 343
glande renale (cortex suprarenal) 14
glande suprarenale 47, 49, 58, 89, 174, 267, 269
glicogen 55, 126
glucoză 44-45, 55, 123, 126, 156, 279, 321
glutation-peroxidază 122, 125, 273, 320, 324
goji 313
gotu kola 313
gou-ji-dzu 344
Gray, Robert 124
grăsimi: naturale 98-100; şi carnitina 99; şi DAS 114; şi energia 98, 115
gui jing (afinitatea naturală) 60, 141
gură; şi splina 56; şi stomacul 57

H

Hakuin 236
Han Yu-mo 244, 252
Harman, Denham, dr. 318
Hawking, Stephen 243
Health Concerns, compania 376
Heisenberg, Werner 317
helioterapie 315
Herbert, Victor, dr. 121
hidrocarburi 117
hiperaciditate; şi dieta 93
hipertensiune; antidotul 38; medicaţia 310; şi uleiul hidrogenat 98-99; şi zahărul/nivelul de amidon 97
Hipocrate 70, 90
hipotalamus 17, 60, 270
HIV
Hofmann, Albert, dr. 326
Holul Luminos 256
hormon de creştere 96, 156, 267,271, 275-276, 328, 330
hormonii: în carnea de vită 102; în laptele de vacă 100; în ouă 103

Scanned with OKEN Scanner

ho-shou-wu 342
hou-tien vezi aspecte postnatale
Howell, Edward, dr. 125, 127
hrănire (*ying*) 43
hsieh chee vezi energie negativă
hsien tien vezi aspecte prenatale
hsin vezi inimă
hsüeh vezi puncte energetice
Hu Szu-hui 19
Hua To 151
Huainanzi 232, 237, 300
huang-chi 342
hui yin (confluenţa yin) 35
Hydergine 326-327

I

iarnă 36, 50-52, 63, 65-66, 91
iaurt 108-109, şi culturile vii 101 ; şi lactobacteriile 101, 123
I-Ching vezi Cartea schimbărilor
Igram, Cass, dr. 98-99, 110, 114, 280
Illich, Ivan 310
iluminare 24-25, 156, 239
imunitate 265-282 ; imunitatea : departamentul de apărare al organismului 266-271 ; şi longevitatea 299-301 ; şi energia 276-279 ; şi esenţa 271-276
indicatori de rece/cald 85
indicatori interni/externi 84-85
indicatori plin/golit 85-86
indigestie : remedii 367-368 ; şi concentrarea 74 ; şi dieta 93 ; şi plantele yang 37
Infection and Immunity 309
„infuzie medicinală" 165
inimă (*hsin*) : Arzătorul Superior 59-60 ; ca energie de Foc yin 54-55 ; controlată de cap 231-232 ; legătura cu limba 55 ; şi bucuria 73 ; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94 ; şi durerea şi pesimismul 72, 74 ; şi pericardul 61 ; şi personalitatea de Foc 61 ; şi Secretul celor Şase Silabe 189, *192* ; şi spaima 75
Inner Teachings of Taoism (Chang Po-tuan) 27
Institutul Karolinska, Suedia 226, 314
insulină 96, 271
interviu ; ca unul dintre cele Patru Diagnosticări 79
intestinul gros : şi anxietatea 74 ; ca organ cu energie de Metal yang 57-58 ; şi Arzătorul Inferior 60 ; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94 ; şi gătitul cu cele Cinci Elemente 61 ; şi rinichii 58 ; şi Secretul celor Şase Silabe 193, *196-197*
intestinul subţire : ca organ cu energie yang de Foc 55 ; şi Arzătorul Inferior 60 ; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94 ; şi Secretul celor Şase Silabe 189, *192*
ioni 70, 136
ioni negativi 70
ioni pozitivi 136
ionizatori 70
iubirea şi sistemul imunitar 282
iute, ca una dintre cele Cinci Arome 93

Î

îmbătrânire 38, 117
îmbrăţişarea copacului în postură deschisă până la degetele de la picioare 211-212, *212*
încălzire centrală ; şi Căldura Rea 67 ; şi energia protectoare 68 ; şi Uscăciunea Rea 67 ; şi Vântul Rău 66
înfigere pelviană 210, *211*
Îngrijirea şi prelungirea vieţii (Tao Hung-jing) 187-188
întinderea Tulpinii de Jad şi a scrotului 220, *221*
Înţelegerea realităţii (Chang Po-tuan) 27

J

Jaffe, Roland, dr. 265
jeng qi vezi energie pură
jing haw qi (esenţă) 94
jing qi vezi energie esenţială
jing-shen (spirit esenţă) 285
Joaca celor Cinci Fiare (*wu chin hsi*)
jocuri video 69
Joliffe, Norman, dr. 296
jucării electronice 69, 147
junk food 69-70, 94
juo-qi 288

K

karma 300
Keeton, Kathy 155, 242
KH-3 327
Ko Hun 151

L

l-fenilalanină 329
Laboratorul Lawrence Livermore, California 147
lactobacterii 101, 117, 121, 123-125, 272, 275, 309

Scanned with OKEN Scanner

lactoză 96
Lacul Florilor 256
Langer, Ellen 243
Lao Zi 27, 32, 34, 230
lapte 100-101, 115
lapte de capră 101
lapte de vacă 100-101, 115, 271
lecitină 103, 354
Lee Ching-yuen 295-296, 348, 354
legume 90-91, 105-107, 120-122
leguminoase 105
Lemnul, ca una dintre cele Cinci Energii Elementare 41, 50-53, 55-56, 61, 73, 80, 93, 99, 134
Let's live (Mendelsohn) 310
leucemie 146, 149, 281
lichide cerebrospinale 174, 268
Ligusticum 313
limbă 45, 55
limfă 268
ling-tai vezi terasa spiritului
linii de înaltă tensiune 68, 136, 138, 143-147, 149
lipază 126-127
lipofuscină 326-327
Lippincott 311
lipsă 98-99
Liu I-ming 29, 165, 240, 245
lizină 99
Lombadi, Veneţia
longevitate 295-301 ; ca fruct al copacului sănătăţii 20 ; susţinută de protejarea celor Trei Comori 18 ; şi alimentele terapeutice 20 ; şi echilibrul şi armonia 18 ; şi meditaţia 50 ; şi nemurirea 299-301 ; şi practica Tao 24-25
lovirea timusului 175, *175*
lu rung 343
Lu Tung-pin 16, 19, 26, 62, 230, 235, 239, 260
Lucidril 327
lumină 277
lumini fluorescente 69, 147-148
luni şi ying/yang 36
luo vezi capilarii
Luo Teh-hsiou, maestru 155, 188, 223, 281, 330
„lustruirea oglinzii" 230
Lyle, Daniel, dr. 146

M

magie neagră 290
magnet 222, 224
magneziu 97, 104, 110-111, 114, 274, 309-310
mai vezi canale
maioneză 100
malarie 313
malnutriţie 272
maltoză 96
mandală 247
mangan 114
mantră 247
Mao Tse-tung 30
margarină 70, 95, 98, 99, 100
masaj abdominal şi lombar 213
masaj terapeutic 56, 81, 131-132
masarea buricului 208-209, *208*
masarea canalului seminal Tendonul Dragonului 218, *218*
masarea lobului urechii şi a bărbiei 205-206, *206*
masarea mameloanelor 215-216, *215*
masarea ovarelor 214, *214*
masarea Perlei Dragonului 217, *217*
masarea regiunii inghinale 214-215, *215*
masarea regiunii posterioare a capului şi a gâtului 206-207, *207*
masarea sânilor 216
masarea şi lovirea rinichilor 176, *176*
Maximum Immunity (Weinar) 280, 281
măduva spinării 175, 266, 269-270
mănăstirea Shao Lin 151
mânie, şi funcţionarea rinichilor ; una dintre cele Şapte Emoţii 73-74
McZard Herbal 377
Medical Nemesis (Illich) 310
medicamente : contribuţie la toxicitatea pacientului 82 ; medicamentele nootropice 289 ; utilizarea ca ultimă soluţie 77
medicamente nootropice 289, 325-330
medicaţie pentru artrită 310
medicină : munca în echipă 316 ; Noua 305-316 ; patentată chinezească 20 ; şi pământul 40
medicină alopată 64, 82-83, 86, 265-266, 269, 308, 311-313, 316
medicină energetică : energie externă 224-228 ; energia internă 223-224 ; punctele energetice 222 ; şi funcţiile meridianelor/punctelor energetice 222 ; tendinţa viitoare 228 ; trei forme 222
medicină naturistă 20, 133
medicină preventivă 77, 306-309
meditaţie 137, *153*, 235-261 : metodele 246-260 ; pentru sănătate şi longevitate 241-243 ; scopul final, „întoarcerea la sursă" 243-246 ; şi alchimia internă 238-240 ; şi Câmpul Elixirului Superior 143 ; şi cele Patru Fundamente 49 ; şi copacul sănătăţii 20 ; şi energia pură 68 ; şi respiraţia 57 ; şi sistemul uman *42*

Scanned with OKEN Scanner

meditaţie cu concentrare asupra respiraţiei şi buricului 251-252, *252*
meditaţie transcendentală (MT) 243
mediu 298
melatonină 143, 146-147, 156
memorie slabă, şi rinichii 58
memorie slabă, uitare 241
Mendelsohn, Robert, dr. 310
meridiane *vezi* douăsprezece meridiane principale
Metal : ca una dintre cele Cinci Energii Elementare 41, 50-52, *53*, 57-58, 61, *63*, 67, 93 ; personalitatea 61-62 ; şi Uscăciunea Rea 67 ; toxicitatea 277, 319
metale grele 272
metionină 99
Metoda corectă pentru cultivarea energiei şi controlul respiraţiei (Han Yu-mo) 244
microunde 66, 69, 95, 117, 126, 136-137, 143-147, 149, 156, 227, 265, 267, 276-277, 279, 298, 318-319, 331-332
miel 91, 94, 102, 116
migdale 273
Mikao Usui 226
minerale 76 ; suplimentele 70, 90, 309 ; şi imunitatea 274
ming vezi destin
ming-men 174
mintea emoţiilor 231
mintea şi creierul 232
mintea voinţei 231
mitocondrii 98
moarte : înţelegerea 246 ; transcendenţa 25
monitor 148
Montagnier, Luc, dr. 311
Moss, Thelma, dr. 144
moxibustie 222, 224-225
mudre (gesturi) 249, *250*
Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung (Yang jwing-ming) 152

N

N-zime 127
nagual 245
nas, şi plămânii 57
naştere, înţelegere 245-246
National Center for Health Statistics 121
natură (*hsing*) 41 ; a trăi în comuniune cu 19 ; ca legi ale pământului 39 ; înţelegerea limitărilor/posibilităţilor 19, 41 ; rezultatele bătăliei cu 18-19 ; schimbările şi fluctuaţiile ca principiu principal 18 ; şi mâncarea şi sexul 40 ; şi polaritatea 30
nei-dan vezi Elixirul Intern
nei-gong (activitate internă) 15, 41, 238
nemurire, spirituală ; ca fruct al copacului sănătăţii 20 ; şi îndrumarea unui maestru 240
neurochimie 76
neurohormoni 143, 145, 152
neuropeptide 155, 280
neurotransmiţători 76
New England Journal of Medicine 308, 311
New York State Medical Journal 296
niacină 323, 330
nirvana 23, 283
Nootropil 326
noradrenalină 325, 327, 329
Nordenström, Björn, dr. 226
Noua Alchimie 317-333 : ajutorul antioxidanţilor 320-325 ; echilibrarea energiei cerebrale 331-332 ; îmbinarea alchimiei orientale cu cea occidentală 332-333 ; nootropicele 324-330 ; radicalii liberi, inamicul public numărul 1 318-319
nuci şi seminţe 108
nutriţia 269, 298 ; occidentală 90 ; şi emoţiile 270

O

O'leary, Cornelia, dr. 147
oameni 18 ; şi liberul arbitru 40 ; şi urmarea ideilor Tao 39 ; ca sursă a Adevăratei Energii Umane 17, 39-40 ; şi virtutea Tao 39-40
obezitate 94, 97, 102, 114
oboseală 37, 55
observare, una dintre cele Patru Diagnosticări 79-80
Oceanul de Energie 256-257
ochi şi funcţia ficatului 55, 138
Ochiul Ceresc 256-257
odihnă 269
Omni (revistă) 155, 242
Opt Canale Extraordinare 138, 140, *140*, 158, 167, 209
Opt Indicatori 81-86 ; golit şi plin 85-86 ; interni şi externi 84-85 ; rece şi cald 85 ; yin şi yang 83-84
Opt Nemuritori (*ba-hsien*) 26
opt senzaţii 258-259
Orbita Microcosmică 35, *35*, 169, 172, 202, 214, *255*, 257-259
organe : şi excesul de energie 66 ; yang (golite) (*fu*) 54-60 ; yin (solide) (*dzang*) 54-60
Oski, Frank, dr. 101

Scanned with OKEN Scanner

osteoporoză 92, 101, 107, 320
ouă 103, 115
ovare, şi depozitarea esenţei prenatale 59; şi rinichi 59
ovule; şi esenţa prenatală 14, 89

P

Palatul Medicinei 252
palmele ridicate spre cer pentru echilibrarea Triplului Arzător 178, *179*
palpare 79, 81
Panax ginseng 342
pancreas 266; ca organ yin pentru energia Pământului 56; şi anxietatea 74; şi Arzătorul Median 60; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; şi concentrarea 74; şi imunitatea 270; şi Secretul celor Şase Silabe 193, *194-195*; şi zahărul 96
Paracelsus 242
paranoia 75
Parlodel 275
Pasteur, Louis 64
Patru Diagnostice (*see jen*) 79-81; interviu 79-80; ascultarea 79-80; observarea 79-80; palparea 79, 81
Patru Fundamente ale sănătăţii 20, 43-49
Patterson, Margaret, dr. 226, 314
pământ (*dee*) 18; ca sursă a elementelor esenţiale ce alcătuiesc corpul uman 16-17, 39-40; ca una dintre cele Cinci Energii Elementare din corpul uman 34-35, 40, 56-57, 61, *63*, 67, 94; legile 40; inversarea polarităţii 144; şi personalitatea 62; hedoniştii 41; şi Umezeala Rea 67
păr: şi rezistenţa 45; şi rinichii 58
pături electrice 147-148
Pearson, Durk 328, 329, 330
Pelton, Ross, dr. 319
percepţie extrasenzorială (PES) 259
pericard 59, 74, 199-200, *200*
perierea uscată a pielii 132
perineu, şi punctul de confluenţă yin 35
Perna de Jad 207-208, *255*, 256-257
peroxizi lipidici 318-319
personalitate, şi cele Cinci Elemente 61-62
PES (percepţie extrasenzorială) 259
pesimism 74
pesticide, şi vacile 102
peşte 103, 115, 116-118
pete de bătrâneţe 318
piele: şi plămânii 57; şi rezistenţa 45, 57
pierderea sarcinii 146, 148
piracetam 326
Plantago ovato blond 120
plante 275; antioxidanţii 324-325; bitterul 127-128; nootropicele 330; suplimentele 70, 127-128; şi cele Cinci Energii 60; şi copacul sănătăţii 20
plante superioare 337
plămâni: ca organ yin pentru energia Metalului 57; şi anxietatea 74; şi Arzătorul Mijlociu 60; şi Arzătorul Superior 60; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; şi gătitul cu cele Cinci Elemente 61; şi intestinul gros 58; şi mâhnirea 74; şi personalitatea de Metal 61; şi Secretul celor Şase Silabe 193-194, *196-197*
plesnirea urechii după crearea presiunii în ureche 206
plex hipogastric 90
Poarta Vieţii *255*, 256
Podul Auriu 256
Podul de Fier 183, *183-184*, 185
pofte alimentare 97, 120
pojar 310
polaritate *vezi* yin şi yang
polen 273
polen şi miere 358
polio 310
poluare: a aerului 277; electromagnetică 144-149; şi ionii 136
Polygonum multiflorum 295
porumbei voiajori 143
post 82, 119, 276
Postura Calului 171
potasiu 97
poziţia semilotus 248
pranayama 26, 151, 161
prepararea alimentelor cu cinci elemente 61
previziuni, şi cele Cinci Energii 61-62
Price-Pottenger nutrition Foundation Journal 110
primăvara 51-52, 65, 134, 151
probleme de comportament: şi liniile de înaltă tensiune 145; şi produsele din carne de vită/lactate 102; şi zahărul/amidonul 97
probleme de vorbire 55
proces de aprindere 238-239
produse lactate 100-101, 115
protează 126
proteine: din peşte 103; în DAS 114; şi dieta echilibrată 90; şi gălbenuşul crud de ou 103
psihanaliză 71, 73, 229
psihiatrie 76

Scanned with OKEN Scanner

psiho-neuro-imunologie (PNI) 155, 267-268, 281-282
psihologie 71, 76
ptialină 104
pubertate prematură 102
pui 102
puncte de alarmă 81
puncte energetice (*hsüeh*) 138, 140-141
puncte vitale 225

Q

qi *vezi* energie
qi gong (activitatea energiei) 15, 26, *26*, 49, 61, 70, 131, 136-138, 140, 143; aplicaţiile 150; beneficiile 154-158, 232; bile qi gong 201-202; ca formă de bază a medicinei energetice 223; colectarea şi stocarea energiei cu efect de liniştire 202-209; curăţarea clasică a măduvei 151-153; exerciţii 171-187; face legătura între mintea conştientă şi sistemul imunitar 223; istoria 25-26, 151-152; „maşina" qi gong 225; metoda clasică de schimbare a tendoanelor 151-153; punctele de practică 158-171; Secretul celor Şase Silabe 187-201; şi alchimia internă 239; şi claritatea 289-290; şi imunitatea 278; şi vitalitatea 284; terapeutic 225
qi-seh (culoarea energiei) 45, 80

R

radar; şi copiii cu sindromul Down 145; şi moartea cauzată de sindromul morţii subite infantile 147; şi suicidul 147
radiaţii gamma 95, 122
radicali liberi 69-70, 117, 122-123, 125, 266, 269, 271, 273-274, 289, 299; ca inamicul public numărul 1 318-319
rai (*tien*) 18; ca sursă a energiei prenatale 15; ca sursă a spiritului 17, 39-40; şi ascetul 41; legile (destinului) 39-40; virtutea Tao 39-40
Ramholz, James 341
rate de suicid, şi câmpurile electromagnetice 147
Ratner, Herbert, dr. 310
raze solare 117, 122, 147
răceală: remedii 362-363; şi energia radiantă 57; şi plantele yang 37
rădăcinoase 106
rămânerea în poziţia nemişcat 209
răsucire a labei piciorului şi a gleznei 215
Răul Rece 65-66, 68-69, 84
Răul Umed 65, 67, 69-70
reacţii ale purificării 83, 119
Reagan, Ronald 297
reflex gastrocolic 130
Reich, Wilhelm 72
reiki (energia spiritului) 226
Rein, Glen, dr. 314
reîncarnare 26
Rejuvelac 124-5, 309
remedii 361-378
remedii pentru tuse 363-364
remedii pentru tuse expectorantă 363-364
remedii reci 83
renaştere 25
ren-shen 342
renunţare la gânduri/idei 230
reproducere, şi esenţa prenatală 14
respiraţie 299; exerciţii 15, 57; pentru qi gong 159-163; *pranayama* 26; profundă 278; superficială şi imunitate 277; şi anxietatea 74; şi copacul sănătăţii 20; şi forţa magnetică a pământului 135-136; şi meditaţia 57, 137; şi sistemul nervos autonom 57; şi yin şi yang 32; şi yoga 57
respiraţia palmelor 282
reţete, alimente terapeutice 350-360
rezistenţă (*wei*): ca una dintre cele Patru Fundamente 43, 45; menţinerea unei apărări puternice 76; scăzută de energiile externe şi interne 76; şi concentrarea 74; şi imunitatea 277; şi pielea 57
ridiche 93
rinichi 267; ca energia de Apă organizată yin 58; şi Arzătorul Inferior 60; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 93; şi frica 75; şi gătitul cu cele Cinci Elemente 61; şi glandele suprarenale 174; şi imunitatea 270; şi Secretul celor Şase Silabe *198*, 199; şi spaima 75
„rinichi externi" 58
Root of Chinese Chi Kung (Yang Jwing-ming) 136, 152, 157, 159
Ross, Michael 320
roşii 107
Royal Free Hospital 313
rubeolă 310
rularea limbii 178

S

sacrum: şi pământul 37; şi polul negativ 35
salivă, înghiţirea 165, 167, 173-174, 178
Salt and Grain Society 110

Scanned with OKEN Scanner

Saltul Tulpinii de Jad 212, *213*
samsara (viaţa fizică) 23, 240
san-qi (Trei Minuni) *vezi* Trei Comori
san-qi (energie risipită) 202
sare 109-111
sare de mare 111
Savitz, David, dr. 145
sănătate : alimente terapeutice 20 ; copacul taoist al sănătăţii 20 ; în tradiţia chineză 20 ; Patru Fundamente 20 ; susţinută prin păzirea celor Trei Comori 18 ; şi echilibrul şi armonia 18 ; şi practica Tao 24-25
sănătate publică : şi dieta modernă 78 ; şi otrăvirea alimentelor, aerului şi a apei 78 ; şi stilul de viaţă modern 78
sărat, ca una dintre cele Cinci Arome 93
săruri Epsom 110
sânge (*hsueh*) : ca una din cele Patru Fundamente 43-44, 47 ; deficienţa 46 ; remedii pentru 366 ; şi esenţa sângelui 89 ; şi hrănirea 44-45 ; şi imunitatea 174, 268, 270 ; şi inima 54-55 ; tonice pentru 48, 339, 369
Scara către Cer 256
schizofrenie, şi cele Şapte Emoţii 72
Scrieri transformaţionale (Tan Chiao) 294
„Scuturaţi din cap şi daţi din coadă pentru a elimina Focul din inimă" 180, *181-182*
Secretul celor Şase Silabe 187-201
Secretul deschiderii trecerilor (Chang Po-tuan) 27
seh jen vezi Patru Diagnosticări
seleniu 106, 114, 122, 123, 125, 273-274, 284, 320, 322, 325
seminţe 108
serotonină 76, 143, 147, 156, 327
Seven Taoist Masters (trad. Wong) 28
sex : considerat în interviul de diagnosticare 80 ; considerat sacru în viziunea taoistă şi tantrică 233-234 ; cultivarea dualismului sexual 133-134, 163-164, 167-168 ; şi anotimpurile 36-37 ; şi vegetarianismul 115
sexualitate, spiritualitate 233-234
Shang Yang-tzu 233
Shaolin and Taoist Training (Ramholz) 341
Shaw, Sandy 328, 329, 330
shen vezi spirit
shen-kui 47
shiatsu 132
Shih Chein-wu 222
Shuji Goto 314
SIDA (Sindromul Imunodeficienţei Dobândite) ; şi antibioticele 309 ; şi AZT 310-311 ; şi câmpurile electromagnetice 146 ; şi DAS 114 ; şi deficienţa imunitară 46-48 ; şi emoţiile 73 ; şi hormonii din carnea de vită 102 ; şi neputinţa de a păstra cele Trei Comori 265
Siegel, Bernice, dr. 281, 282
Silicon Valley, California 146
silimarină 324
Simontin, Carl 281
Simontin, Stephanie 281
sindromul Down 145-146
sinergie 312-313
sistem de aer condiţionat 65-70
sistem endocrin 268 ; şi qi gong-ul 70, 154 ; şi laptele 101 ; şi glanda pituitară 55 ; şi şira spinării 174 ; suplimentele 299
sistem imunitar : imunitatea 76 ; şi aditivii 109 ; şi alimentele preambalate 70 ; şi antibioticele din carnea de vită 101-102 ; şi cele Patru Fundamente 45-48 ; şi cele Şapte Emoţii 72-73 ; şi enzimele din alimente 125-126 ; şi globulele albe 98-99 ; şi grăsimile hidrogenate 98-99 ; şi qi gong-ul 156-157, 173-187 ; şi zahărul 96
sistem limfatic : şi remediile împotriva răcelii 83 ; şi vezica biliară 56
sistem nervos autonom : şi măduva spinării 174 ; şi respiraţia 57 ; şi vezica urinară 59 ; trecerea de la circuitul simpatic la cel parasimpatic 49, 69, 137, 154, 223, 269
sistem nervos central ; şi qi gong-ul 70, 154 ; şi yin şi yang 32, 37
sistem nervos parasimpatic : şi coloana vertebrală 174 ; şi energia yin şi yang 32, 38 ; trecerea de la circuitul simpatic 49, 59, 70, 137, 154, 223, 269
sistem nervos periferic, şi ficatul 55
sistemele energetice ale organelor şi meridianele 138, *139*
SMSI (sindromul morţii subite infantile) 147
SOD (superoxid-dismutaza) 320
solanacee 107-108
somn, analizat în interviul de diagnosticare 80
sos cu usturoi şi chilli 351
sos pentru salată 109
Speers, Marjorie, dr. 145
spermă, şi esenţa prenatală 14, 89
spirit (*shen*) 13-16, 229-234 ; asociat cu glanda pituitară şi pineală şi hipotalamusul 17 ; embrionul ca nume alchimic 17 ; găzduit în Câmpul Elixirului Superior 17 ; în rai 16 ; manifestat ca gând 17 ; pe pământ 16 ; postnatal 15, 17 ; prenatal 16 ; spiritualitatea

Scanned with OKEN Scanner

şi sexualitatea 233-234; susţinut de energie 17
Spitalul pentru veterani, Taipei 138
splină: şi anxietatea 74; şi Arzătorul Median 60; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; şi concentrarea 74; şi Secretul celor Şase Silabe 193, *194-195*; un organ cu energie yin de Pământ 56
staţii de televiziune sau de radio 68-69, 136, 146-147
stăpânire de sine 20, 291-294
stomac: ca organ cu energie yang de Pământ 56-57; şi cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; şi Secretul celor Şase Silabe 193, *194-195*
Strehler, Bernard 317
stres 47, 49, 51, 58-59, 72-73, 76, 115, 122, 129, 133-134, 137, 145, 154, 157, 223, 229, 236, 241, 259, 265, 267-268, 270, 276
stronţiu 104
substanţe hrănitoare 76, 121-123
subţierea stratului de ozon 147
sucroză 96
Sugar Blues (Dufty) 97
Sun-tzu 30
Sun Pu-er (sora nemuritoare) 27
Sun Ssu-mo, dr. 131
supermarketuri 91, 94, 96, 114, 118, 121
superoxid-dismutază (SOD) 46, 125, 272, 274, 320
suplimente alimentare 70, 90
Sursă 39

Ş

Şapte Emoţii 59, 71-76, 133, 137, 291
Şase Rele 45, 64-70, 72, 75-76, 133, 137, 156: şi boala acută 133; şi căldura verii 65-67; şi focul 65, 67-68; şi frigul 65-66; şi măsurile preventive 68-70; şi qi gong-ul 156; şi umezeala 65, 67; şi uscăciunea 65, 67; şi vântul 65-66
şcoala taoistă a Realităţii Complete 240, 246
şcoli Mahayana de budism 297
ştiinţa plantelor medicinale 311-313

T

Ta Mo *vezi* Bodhidharma
tai chi vezi Tao
Tai Chi Chuan 28, 283
Tai-Hsu vezi Tao
Tai-Yi vezi Tao
Tan Chiao 244, 294
tan-jung 174
Tao: ca armonia destinului şi a naturii 39; interacţiunea yin/yang 31-32; întoarcerea la sursă 24-25, 243-246; învăţarea din viaţa lumească 293-294; sensul cuvântului 23-24; şi impostorii 230; şi înţelegerea naşterii şi a morţii 246
Tao Hung-jing 187
Tao pentru sănătate, sex şi longevitate (Reid) 90, 96, 113, 119, 130-131, 133-134, 148, 159, 161, 170-171, 248, 297, 315
Tao te qing (*Calea şi puterea ei*) (Lao-tzu) 24-25, 27, 32, 34, 230, 245
Tao teh (puterea Tao) 39
tărâţe de *psyllium* (*plantago ovata*) 120, 124, 135
Teeguarden, Ron 341
telefoane celulare 69, 145, 149
televiziune 136, 143-144, 147, 149, 241, 307
ten; facial; culoarea energetică 45; şi inima 55; şi plămânii 57
teoria „germenilor" despre boală 64
terapie electromagnetică 314
terapie fizică 131-132
terapie nutriţionistă 72-73, 77-78, 90
terasa spiritului 245
The Classification of Therapies 17
tie-hwa-fen 313
tien-qi vezi energie cerească
timus 45, 55, 155, 157, 174-175, 177, 180, 185-186, 212, 216, 266, 269, 271-272
toamnă: şi energia Metalului 51-52; şi noul yin 36, 51-52; şi Umezeala Rea 65, 67
tofu 91, 105, 109, 352
tonice 75, 127, 284, 299, 325
tonice din plante 48-49, 75, 127
toxine 76, 82-83, 104-106, 109, 111
transpiraţie, observată la interviul de diagnosticare 79
Tratatul clasic al fetei simple 295
Tratatul clasic de curăţare a măduvei (Hsi Sui Jing) 151-153, 209, 220, 234
Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben 31, 36-37, 40, 43, 50, 52, 57, 66, 68, 71, 73, 75, 78, 84, 89-90, 137, 222, 229, 281, 306
Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor (Yijin Jing) 151-153, 160, 178
Tratatul de patru sute de caractere asupra Elixirului de Aur 27
Trei Comori 173; armonizarea celor 231-232; două aspecte fundamentale ale 13-14;

Scanned with OKEN Scanner

caracterul 13-14; păzirea 34, 37, 77, 114, 121; şi copacul sănătăţii 20; şi natura 18
Trei Forţe 16-17, 39-42
Trei Minuni *vezi* Trei Comori
trigliceride 97
Triplul Arzător; ca organ cu energie de Foc yang 59-60; şi Secretul celor Şase Silabe 199-200, *200*
trofologie 90, 96, 298, 351
troscot chinezesc 342
Tso Teh Ching (Lao-zi) 230
tui-na („împinge şi maseză") 132
tu-jee (pui de curte) 102
tumoare cerebrală; şi câmpuri electromagnetice 145
Turnul cu Multe Etaje 256

U

ulei de peşte omega 3 273
uleiuri; de peşte 98, 273; omega-3 273; presate la rece 98-99; vegetale hidrogenate 70, 95, 98-100, 114, 149, 271
Unitatea Triptică 17
Universitatea Chineză, Hong Kong (Institutul de Biotehnologie) 313
Universitatea Jiao Tong, Shanghai 156
Universitatea Loma Linda 227
unt; înlocuitor pentru 98-99; proaspăt 101; şi caloriile pentru căldură 115
urechi, şi rinichi 58
US Food and Drug Administration (FDA) 112, 122, 226, 321
Uscăciunea Rea 65, 67, 69
uscătoare de păr 148-9
usturoi 128, 295

V

vaccinul Salk 310
vaccinuri 310-311
Valea Zen 256
vară târzie şi Umezeala Rea 65, 67
varză 123-124
vasopresină 327
Vasul Lunii în Creştere 256
vânat 102-103
vegani 115
Veltheim, John, dr. 54, 226
Versetul dansului (Fu Yi) 150
vezică biliară: ca organ yang cu energie de Lemn 56; şi cele Cinci Elemente/asocierea cu Cinci Arome 93; şi Secretul celor Şase Silabe 189, *190*
vezică urinară: asocierea cu Cinci Energii/Cinci Arome 93; ca organ cu energie de Apă yang 59; şi Arzătorul Inferior 60; şi frica 75; şi prepararea cu cinci elemente 61; şi Secretul celor Şase Silabe 199, *200*
vindecare cu jutorul mâinilor 225
vinete 107
violenţă 97, 114
vitalitate 283-286
Vitality, Energy, Spirit (Lu Tung-pin) 230, 235, 248
vitamina A 274, 313, 320, 322-323, 325
vitamina B_1 (tiamină) 122, 274, 323, 309, 320, 323
vitamina B_3 *vezi* niacină
vitamina B_5 (acid pantotenic) 122, 274, 284, 289, 313, 320, 323, 328
vitamina B_6 (piridoxină) 122, 274, 284, 289, 309, 320, 323, 327, 329
vitamina B_{12} 104, 115, 274, 309, 323, 329
vitamina C 106, 121-123, 274, 281, 289, 313, 320-322, 325-326, 329
vitamina D 277
vitamina E 122-123, 274, 320, 322, 325
vitamina K 309
vitamine; sinergia 76-77; suplimentele 70, 90, 273-274, 299
viziune astrală 156
vizualizare 242, 249, 281-282
voinţă 41
vrăjitorie 290

W

Walker, Peter 309
Wang Che 27-28, 224, 236
Wang Wei-yi 246
Watson, George, dr. 72
Weiner, Michael, dr. 280, 281
Weltschmerz (durerea lumească) 261
Wenzi 287, 301
Wertheimer, Nancy, dr. 148
Wong, Eva 28
wu hsing vezi Cinci Energii Elementare
wu yun (Cinci Mişcări) *vezi* Cinci Energii Elementare
wu-wei-dzu 343

Y

Yang, Jwing-ming, dr. 136, 142-143, 152, 157, 159-160
Yiamouyannis, John, dr. 111

Scanned with OKEN Scanner

yin extrem 244
yin şi yang 30-38 ; alimentele 90-92 ; aplicaţiile practice 33-38 ; ca doi dintre cei Opt Indicatori 83-84 ; combinarea energiilor 231 ; combinarea organelor vitale conform 54 ; definirea termenilor 31 ; simbolul 32, *33* ; şi câmpul uman electromagnetic 143 ; şi cele douăsprezece meridiane principale 140 ; şi copacul sănătăţii 20, 53 ; şi deficienţa 46-47 ; şi energia 24, 30-33 ; şi energiile emoţionale excesive 75 ; şi natura 18-19, 31-33 ; şi qi gong-ul 157 ; şi sângele 44 ; şi schimbările ciclice 30-31 ; tonicele 48-49 ; utilizările moderne 31
yin-yang huo 343
ying vezi hrană
ying qi vezi energie hrănitoare
yoga sexuală 9, 20, 40, 293
yoga ; şi respiraţia 57 ; şi masajul Thai 131
yuan qi vezi energie prenatală
yüan-jing 136

Z

zile, şi yin/yang 35
zinc 104-105, 122, 125, 272, 274, 284, 289, 320, 323, 325

Scanned with OKEN Scanner

HEXAGON
Medicină tradițională

au apărut:

Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii naturiste*
Viorel Olivian Pașcanu – *Medicină naturistă preventivă*
Viorel Olivian Pașcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiționale chineze*
Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*
Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele și legumele, izvor de sănătate*
Viorel Olivian Pașcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*
H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie și caracteristici comparate*
Viktor F. Vostokov – *Rețete tibetane de frumusețe*
Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*
Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*
Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradițională chineză. Tehnici de prevenire și tratament*
Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere în terapii energetice*
David F. Vennells – *Inițiere în reflexologie*
Penelope Quest – *Reiki pentru o viață. Inițiere în Reiki. Ghid practic*
Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*
Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toți. Manual ilustrat*
Daniel Reid – *Qi Gong. Manual de inițiere*
Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*
Risvan Vlad Rusu – *Inițiere în Reiki*
Penelope Quest – *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru și sănătate pentru trupul și mintea ta*
Henry B. Lin – *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*
Daniel Reid – *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi*
Laxmi Paula Horan – *Reiki prin 100+ întrebări și răspunsuri*
Isabelle Laading – *Shiatsu – Calea echilibrului. Masaj pentru prevenirea îmbolnăvirii și întreținerea sănătății*
Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia și zooterapia. Terapii alternative*
Michel Deydier-Bastide – *Manual de masaj tradițional chinez*
Anne Lavédrine – *Ceaiurile. 70 de plante pentru sănătatea și frumusețea ta*
Lihua Wang – *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta*
Jude C. Todd – *Remedii naturiste pentru sănătate și frumusețe*
Mildred Carter, Tammy Weber – *Reflexologie palmară. Cheia sănătății perfecte*

Scanned with OKEN Scanner

Donna Eden – *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate şi vitalitate*
Donna Eden, David Feinstein – *Medicina energetică pentru femei*
Constantin Pârvu, Titiana Luncaşu, Niculai Piscan, Luminiţa Gabriela Pîrvu, Petre Simion – *Secretul frumuseţii. Tratamente cosmetice naturiste*
Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (ediţia a XV-a, revăzută şi adăugită)
Ion Chiruţă, Alina Ionela Chiruţă, Elena Diana Chiruţă – *Terapia reflexologică aplicată în patologia femeii în toate etapele vieţii*
Daniel Reid – *Ghid complet de medicină chineză. De la un regim de viaţă sănătos la prevenirea şi tratarea bolilor*

www.polirom.ro

Redactor: Ines Simionescu
Coperta: Carmen Parii
Tehnoredactor: Radu Căpraru

Bun de tipar: martie 2014. Apărut: 2014
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. BOX 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53 • C.P. 15-728
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. Tipo-Lidana S.R.L.,
Calea Unirii, nr. 35, Suceava
Tel. 0230/517.518; Fax: 0330/401.062
E-mail: office@tipolidana.ro; www.tipolidana.ro

Scanned with OKEN Scanner